

# 首页



## 苏黎世留学手册

(原《新生手册》/《学联手册》)

苏黎世中国学生学者联合会

*Association of Chinese Students and Scholars in Zurich  
Verein der Chinesischen Studenten und Gelehrten in Zürich*



手册动态更新，欢迎持续关注

本手册的PDF文件请见 [《苏黎世留学手册》PDF版](#)（与网页版联动更新）  
如有任何修改意见和建议，或想参与未来的手册编辑工作，欢迎联系我们  
邮箱地址：[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)  
同时，欢迎随时在群聊、论坛和本《手册》评论区中分享相关经验和建议



本《留学手册》著作权由内容贡献者共同享有，并由苏黎世学联协调管理  
**未经苏黎世学联授权，严禁以任何形式转载，违者必究**



**【声明】尽管我们在有限时间内已尽最大努力搜集、整理并提供准确、丰富、全面的信息，但仍无法完全避免出现遗漏、错误与疏忽。同时，相关政策和法律法规等也有可能产生变动。因此，本《手册》内容仅供参考，在关键事项上，请始终优先参考权威渠道发布的官方信息。学联和本《手册》相关作者对于依据本《手册》内容所做之决定不承担任何责任。感谢理解！**

# I. 行前准备

出发前，我们需要做好哪些准备？

- I.1 申请签证
- I.2 行李准备
- I.3 国内银行卡相关
- I.4 国内手机及电话卡
- I.5 赴瑞机票
  - I.5.1 购票注意事项
  - I.5.2 常见赴瑞路线

# I.1 申请签证



本章原作者：杜超瑜、杨锦涛、赵逸飞

2024年04月13日校对：李宜珊



本章节最近校对于：2024年04月13日

！ 【学联提醒】对于“申请签证”这件可以一票决定未来人生走向的大事上，学联强烈推荐直接且仔细阅读官方信息来源，包含苏黎世州移民局，ETH，UZH，瑞士驻华使领馆等。以下仅为针对它们的简单总结与梳理，我们强烈建议直接阅读相关原文并获取信息！

## 1. 需要申请签证的人员

根据瑞士相关法律法规，以下人员赴瑞留学不需要办理签证：

- 欧盟（EU）/欧洲自由贸易协会（EFTA）国家公民
- 澳大利亚/文莱/日本/马来西亚/新加坡/新西兰/英国公民

换言之，大多数赴瑞求学的中国留学生在首次赴瑞留学前需要提前办理申根D类签证，并凭此入境瑞士。对于少数符合上述“不需要办理签证”条件的留学生，请参考[Immigration to Switzerland - Immigration without a visa](#)。

此外，如先前因在瑞士就读中学而持有瑞士居留证，而其在中学毕业后大学开学前到期的，或有其他类似情况（如EPFL转ETH等）的，可选择向苏黎世州移民局申请办理

- 延期（Verlängerung）（适用于原居留证由苏黎世州移民局签发的）或
- “境内迁移”（Kantonswechsel）（适用于原居留证由瑞士其他州的主管部门签发的），

具体流程请根据自身实际情况咨询苏黎世州移民局；亦可在居留证到期前回国按正常流程办理签证后再行赴瑞。对于诸如此类的“冷门”情况，我们始终建议主动咨询移民局，阐明自身实际情况并根据其建议/要求办理相关手续。

！ 【学联提醒】以下内容仅适用于在中国（北京、上海、广州、香港）办理签证人员，同时仅针对就读苏黎世州高等院校人员。如在中国、瑞士以外的第三国办理签证的，或是就读瑞士

中学的，或是就读苏黎世州以外的高等院校的，流程和所需材料可能有所不同，请以当地移民局、瑞士驻当地使领馆公告及校方要求为准。

## 2. 申请签证的时间、地点及预约方式

### 2.1 关于申签时间

- 对于本科与硕士学生，在收到录取通知书后即可着手准备申请签证所需的材料。ETH官网推荐**最晚在计划入境前3个月递交申请**。理论上，整个审核过程理论需8-12周；而根据经验，实际审核时长约为1个月。
- 对于博士学生，因需要的签证类型为工作签，必须由学校代为申请（实际操作上一般由组内秘书代为申请）。

### 2.2 关于申签地点及预约方式

瑞士在中国设有一个大使馆（北京）和四个总领馆（上海、广州、成都、香港）（其中，瑞士驻成都总领馆领区的签证业务由北京的瑞士驻华大使馆代管），**关于各使领馆对应领区（签证业务受理范围）和预约链接可参考：[Switzerland and China - Where to apply for a national visa](#)**使领馆收到申请材料（具体见下文）后，会将其转交给苏黎世州移民局，由移民局负责审核签证材料并决定是否发放签证。即：最终决定权在苏黎世州移民局，使领馆仅负责转交材料并在移民局批准后通知前往贴签。苏黎世州移民局对于签证申请的相关政策法规可参见：**[Einreise ohne Erwerbstätigkeit für Drittstaatsangehörige](#)**

## 3. 申请材料

！ 【学联提醒】不要用旅游签证入境瑞士留学！

关于申请签证所需材料，请详细阅读所在学校给出的申签材料清单（见下文），**并以学校官网信息作为申签指导**。

- ETH申请材料指导清单**  
该清单中内容由ETH与苏黎世州移民局合作编写，**满足苏黎世州移民局官方最新要求**。请注意，**本科生和硕士生所需递交的材料有所不同**。
- UZH申请材料指导清单**  
本页提供的信息仅供参考，不保证完全准确。这些信息所依据的法规自上次审查以来可能已经发生变化。**有关具有法律约束力的信息，请查阅苏黎世州移民局的网站或联系当地的瑞士使领馆**。

一般，需要递交的材料包括但不限于：

- 申根D类签证申请表 (National type D visa application form)
- 护照 (注意护照有效期及剩余空白页数；如一年内到期的或剩余空白页数不足2页的，建议先申领新护照)
- 护照照片 (背景及尺寸以使领馆要求为准)
- 学校的录取通知书/申请确认信 (ETH: Anmeldebestätigung / Confirmation of Application)
- 简历 (须注明语言水平)
- 本科毕业证 (若毕业证语言非英语或德语，则须翻译成德语并公证；一般需要较长时间，请提前安排)
- 动机信 (Motivation Letter, 简短)
- 学习计划 (Study Plan, 简短)
- 毕业计划 (Future Plan, 简短)
- **毕业离境承诺书**  
根据苏黎世州移民局<Weisung: Aus- und Weiterbildung.pdf> 的2.4.3.2. Wiederausreiseverpflichtung条款，来苏黎世州接受高等教育 (Hochschule) 的非申根区人员**不需要提交书面的毕业离境承诺书**，因为其毕业后有可能会留在瑞士工作。
- 银行存款证明【由于政策可能时常变动，**准确的存款币种及金额请参考ETH或UZH的申请指导！** 一般为CHF 21000.00 (苏黎世) 或CHF 24000.00 (巴塞尔)】  
该笔存款**须存入自己名下** (而非父母名下)，且须存入苏黎世州移民局**指定的银行** 中。截至2024年4月，中国银行、中国建设银行和中国工商银行均在列。  
苏黎世州移民局不要求冻结该笔存款，但各使领馆可能有该项要求，且要求变动极为频繁。因此，在换汇冻结前请先邮件咨询对应使领馆 (见下文)，并关注新生群内相关动态。学联也欢迎大家随时在群中分享自己的经验。

此外，尽管使领馆只负责向苏黎世州移民局转交材料，但为避免不必要的误会和麻烦，所提交材料在满足上述移民局要求以外还须**满足瑞士驻华使领馆的材料要求**。鉴于使领馆和移民局的要求不完全一致，在此需要**取两者之并集**，将所有相关材料递交给使领馆以确保签证办理顺利。

## Mainland China, Mongolia, People's Republic of Korea

[Family Reunion \(PDF, 2 Pages, 330.4 kB, English\)](#)

[Marriage \(PDF, 2 Pages, 326.0 kB, English\)](#)

[Student \(PDF, 2 Pages, 329.7 kB, English\)](#)

## Hong Kong

[Work Visa \(PDF, 2 Pages, 336.2 kB\)](#)

[Study Visa \(PDF, 3 Pages, 424.5 kB\)](#)

[Family Reunion Visa \(PDF, 2 Pages, 409.7 kB\)](#)

► [Photograph quality](#)

► [Proof of language skills for family reunification](#)

► [Processing the application](#)

## 4. 相关咨询渠道

### 4.1 参考校方网站 / 向校方邮件咨询

- [ETH International Student Office](#)
- [UZH for International Students and Scholars](#)

一般，校方的响应速度较快。

### 4.2 向递签的使领馆邮件/电话咨询

- [瑞士驻华使领馆联系方式汇总](#)

点击对应使领馆可查看该馆针对签证相关问题的[咨询邮箱及电话热线](#)。如选择电话咨询，请务必注意其可用时间。

### 4.3 咨询苏黎世州移民局

- [苏黎世州移民局联系表格](#)
- 苏黎世州移民局服务热线（可通过Skype等拨打）：+41 43 259 88 00

（瑞士时间星期一至星期五 08:00-12:00、13:00-16:30可用）

拨打该电话，有很大概率会提示“所有雇员正忙，请稍后”，此时可耐心等待；如等待较长时间仍未接听的，可尝试挂断并再次拨打，并在再次拨打时切换服务语言（例如先前选择英语，第二次则可选择德语；无需担心语言不通问题，德语和英语岗位上的客服人员都熟练掌握这两种语言）。如仍然无效的，建议等到其下次开始上班时间拨打。

- 经验而谈，需要与移民局表格联系最多的问题是授权信。如果同学们遇到迟迟等不来使馆签证下发的邮件，有可能是使馆没有收到移民局的授权信或被遗落。这时需要同学们自行推动整个签证下发流程的进行，主动联系移民局，收到移民局attach的授权信后转发给使馆。联系表格中需留下个人邮箱，请同学们注意查看邮箱，成功提交联系表格会有自动邮件提醒，若没收到自动邮件回复则表明出现邮箱地址被移民局屏蔽的情况，这时需要换一个个人邮箱地址。

## 5. 补交材料

！ 该部分内容汇总自群聊，其中关于“收信流程”和“原件补交流程”的部分需要额外核实。

当递交的材料不足时，移民局可能会向申请人致信要求补交材料。届时，申请人将收到对应使领馆的通知，要求本人前往并签收该信件。此时，务必按照信中时间要求补交相关材料。如移民局未强调需要原件的，可将相关文件的电子版/扫描版通过前文所述的[联系表格](#)补交给移民局；如移民局强调需要原件的，建议向在场的工作人员咨询补交方法。

## 6. 签证效力

一般，前来瑞士留学的学生获得的是申根D类签证，凭此配合中国普通护照可免签出入：

- 中华人民共和国
- 所有中华人民共和国普通护照的免签国家
- 所有申根国家（名单见：[申根国家名单](#)）

对于欲前往其他国家人员，或情况较为特殊/“冷门”人员，如不确定能否入境的，建议提前咨询该国主管部门以获得权威答复。

# I.2 行李准备



本章原作者：陈雨航

2024年04月10日校对：张子石



本章节最近校对于：2024年04月10日

## ！ 【学联提醒】

- 以下内容仅供参考，请以个人实际需求为准
- 关于苏黎世机场海关对入境携带物品的规定请参考：[Goods subject to duty and allowances](#)

## 1. 整理行李注意事项

- 出发前在行李上做好明显标记（如系彩色丝带等），并在行李牌上写清楚自己的姓名、邮箱等联系方式
- 托运行李内不要放名贵物品，有被盗窃的可能
- 电脑、手表等贵重物品一定要放在随身行李中
- 日常物品最好放在随身行李里，以便在托运行李丢失时依然可以维持短期的生活
- 关于箱子是否需要上锁，各有利弊，请自行斟酌

## 2. 必备物品

（不带这些你出来干啥~ 瑞士没有获取渠道）

- 证件：护照、身份证件、驾照及其公证件（如有）等
- 租房和学业相关文件（如有）：租房合同、录取通知书等  
录取通知书等文件建议随身携带，以备航司或边检查验。
- 证件照：护照规格（35\*45）证件照5-8张  
办理交通卡、签证和换护照时等情况需要。虽然证件照自动拍摄亭很普遍，但价格略贵且效果较丑。

- **现金：**2000瑞郎左右基本够用  
对于UZH新生，鉴于缴纳学费的邮局可能不支持信用卡/银联卡支付，且届时也没有瑞士的银行卡，请至少额外准备1000瑞郎左右的现金用于缴纳首笔学费。
- **手机：**国内手机可在瑞士使用。即使计划在瑞士购买签约机，也需要先办理居留证，因此同样需要从国内带一部（备用）手机。  
此外，国内与中国移动/联通/电信签约的手机（俗称“签约机”），或充话费赠送的手机，在欧洲可能无法使用3G/4G网络，只能用2G。
- **电脑等电子产品：**日常学习基本离不开电脑，结合自身情况考虑具体型号和品牌。平板等其他电子产品可带可不带。  
有换代计划的话推荐学期初针对高校学生的Neptun项目，提供相对低价的高配置产品。下单到配送需要一段时间，建议国内带一个备用。注意高端电子产品价格一般国内更为便宜，可以考虑618时购买，但存在无法在瑞士保修的可能
- **银行卡（储蓄卡/信用卡）**
- **转换插头：**瑞标和万用插头。真正居家旅行必备。不嫌少。请至少携带两个，一个日常使用一个备用。当地买很贵。或者买一个带瑞士插头的拖线板  
建议搜索“瑞标”转接头。所需数量需考虑以下因素：
  - ① 需转换插头的电器数量
  - ② 需同时使用的电器数量
  - ③ 是否有耐心一个转换插头挪来挪去

### 3. 推荐携带

（日常所需，瑞士有获取渠道，但性价比低或功能受限）

- **插线板：**搭配转换插头使用。国内带来的电器可用，瑞标和欧标的两脚插头也可用。如果需要携带多个带国内插头的用电器的话插线板最好带上，省得一两个转换插头换来换去
- **电子配件：**移动硬盘，U盘，充电线，充电宝等，注意充电宝建议自备一个，瑞士本地能买到的充电宝大都贵得离谱而且质量还没有国内牌子好（而且大概率还是Made in China）
- **计算器：**根据专业自行决定，Casio fx-991es plus这个级别足够。智能计算器、绘图计算器一般不允许进考场。  
有test mode的智能计算器多数情况下是允许被使用的，据观察，这边同学考试用的计算器都比Casio fx-991es plus这个级别的要智能很多
- **眼镜：**1-2副备用。在瑞士价格较贵。墨镜在日常阳光下可满足护眼需求，上雪山时则为生存必须。爱运动的同学也推荐从国内购买泳镜。尤其是近视泳镜，苏黎世及周边边境城市都没有卖

- **日常衣物：**春秋装多带，瑞士春秋绵长气候宜人风景秀丽。冬季气温和长三角比较像，外加到处都有暖气，不用太厚的毛衣。注意日韩风格的服装在当地很难买到，且价格昂贵。身材较为娇小的同学建议可以自备好多条裤子，这边的裤子往往比较大  
厚外套可以带但最多带一件即可，一方面带多了行李不好收拾，另一方面在瑞士打折季和outlets的衣服也很划算，有需要可以直接在瑞士购买。至于夏天的气温比较不稳定：14年夏天最高温度一度15度，晚上甚至要穿毛衣；22年夏天最高温度动辄30以上。所以夏装携带请自行斟酌。另外特别提醒一下，瑞士大部分建筑是没有空调的
- **常用药物：**根据自己的情况携带对应药物，另外建议携带常用药物如云南白药、腹可安、喇叭正露丸、复方氨酚烷胺等以备不时之需。  
抗生素也建议携带一些以备不时之需，因为这边的药店没有医生处方是不会售卖抗生素的，而医生非必要一般也不会开抗生素  
携带时如果要扔掉外包装纸盒节省空间，请务必保留说明书（可使用小皮筋和药品捆起来），以方便在海关或医院沟通

## 4. 可考虑携带

（不是日常生活必须，但偶尔能用上，瑞士有购买渠道）

- **旅行装洗漱用品：**到达瑞士的最初几天应急用。
- **居家拖鞋：**如果习惯在家里穿拖鞋可以考虑携带，瑞士价格较贵且难找。也可以考虑来了之后TEMU上购买，价格合适，就是需要一段时间配送。
- **小电饭煲：**没了它煮米饭得累死，不过小电饭煲在各种亚超和二手群里面一般很容易找到，实在不行去本地的小米专卖店买一个也行（千万别买本地的牌子，其匮乏且不可靠的功能堪称智障）
- **床上用品：**IKEA价格相对合理，种类偏少，质量略粗糙  
大小请结合自己所租房间情况，如WOKO等学生公寓的床普遍比较小，带个小点的单人床床单以及被套枕巾即可
- **文具：**习惯用中性笔可多带笔芯。瑞士其他文具的性价比不错，小东西国内带也无妨，比如订书机、胶带等
- **电池：**有需要电池的电子产品推荐充电电池，石英手表用户可以配备同型号纽扣电池
- **小锁头：**体育馆或廉价旅馆的储存箱可用
- **隐形眼镜，隐形眼镜护理液：**不用多带，到德国购买性价比挺高的
- **个人用品：**  
女生用品：日韩系化妆品（欧洲当然欧美系的产品居多）、剥离式面膜等  
男生用品：剃须刀（不论手动还是电动，瑞士都比较贵）、剃头推子（理发店男士25CHF+）

- **中国风小礼品**: 赠与帮助过自己的友人，也是道歉的好助手，传递爱与友情的正能量。可考虑带USB插头的随身带小风扇、礼品包装的中国筷子、中国结、剪纸、纸扇、书法、国画、中国风纸袋子（用于装礼物）等

## 5. 爱带不带

（瑞士购买和国内购买差距不大或不便携带，根据个人需求决定要不要带）

- **正装**: 可以考虑去隔壁意大利定制，使用场合不多，但做Pre或者参加商业活动时总有机会用到。苏黎世的HM等服装店也可以买到物美价廉的正装，或选择网购也可以
- **晚礼服**: 同样可以在隔壁意大利搞定，可用来出席各种晚宴、舞会等，比如每年11月，会在ETHZ举办欧洲最大学生舞会polyball
- **旗袍**: 可用于文化节或正式的特殊的场合

## 6. 最好不带

（本地可以买到一模一样的，或者有入境限制）

- **各种煎锅、炒锅以及电水壶**: 太重了，除了浪费你宝贵的行李额度之外没有任何用处，因为这些东西本地购买也不算太贵，再说德国的锅质量也好
- **大电饭煲**: 同上，太占位置了，有需要的话建议去二手群或本地小米购买，或和室友协商共用。如实在想带，可自行权衡“所花费行李额”和“国内vs瑞士电饭煲差价”，并预估未来自己日常实际使用频率
- **肉类和乳制品**: 来自非欧盟和非EFTA国家的动物源性食品（肉类、乳制品等）禁止入境瑞士
- **瑞士军刀**: 拜托搞搞清楚你来的是瑞士诶

# I.3 国内银行卡相关



本章原作者：李圆

2024年04月10日校对：张子石



本章节最近校对于：2024年04月10日

！ 本章节仅推荐国内银行推出的适合留学生在国外使用的银行卡，关于瑞士本地银行卡的办理和使用请参考《瑞士银行卡的办理和使用》章节。



【学联提醒】

- 目前，瑞士境内所有ATM终端及近95%商户均支持银联卡
- 鉴于磁条卡有时无法使用，应尽量办理芯片卡。
- 关于银联境外ATM取现，每年每张卡的取现限额为10万人民币等值外汇，每天每张卡限制为1万元人民币等值外汇。“银联汇率”的瑞郎价格每天更新一次，约为北京时间下午16:30。
- 在国内建行或其他银行存的瑞郎在瑞士无法直接取现。建议在国内开通网银，在瑞士办好银行卡后可将国内的存款转到这边的银行卡

## 1. 中国银行长城留学借记卡

优点：

- 取现便利：使用该卡在中国银行合作银行的ATM机上取现瑞士法郎，每月有一次机会免费取现。如UBS, Credit Suisse, PostFinance, Raiffeisen bank, ZKB, Luzerner Kantonalbank, Valiant Bank等ATM机。
- 免年费：不需要支付任何年费，降低了留学生的使用成本；
- 外币兑换：可在手机APP上面根据实时汇率进行结汇购汇。
- 跨境转账方便：留学生可以通过该卡方便地进行跨境汇款和转账，方便快捷；  
使用此卡进行大额跨境转账时，可能会出现需要线下安全审核的情况。如果在境外需要转账时遇到，可以使用中国银行非跨境借记卡进行转账；

- 账户管理灵活：持卡人可以通过手机银行、网上银行等渠道方便地管理卡账户，包括查询余额、交易明细等。

#### 缺点：

- 无信用额度：中国银行长城留学借记卡是一张借记卡，没有信用额度；
- 限制：此芯片卡有些店不支持使用。另需注意交易限额、取现限额等限制；
- 取现手续费较高：使用该卡在非中国银行的ATM机上取现时，会收取一定的手续费，费用较高。
- 取现额度：一次最多取1000瑞法，且卡内余额需超出所取金额一部分

## 2. 招商银行VISA全币信用卡

#### 优点：

- 全币种覆盖：招商银行全币种信用卡可以适用于各种场景，可以方便的满足不同消费需求。
- 多种福利：招商银行全币种信用卡有丰富的福利，例如优惠活动、积分兑换等，可以为持卡人提供更多的价值。
- 较高的信用额度：招商银行全币种信用卡在信用评估时，可以根据客户的个人情况、信用记录、收入情况等多方面考虑，给予相对较高的信用额度。
- 方便快捷的在线服务：招商银行全币种信用卡提供了方便快捷的在线服务，包括手机银行、网上银行、自助终端等多种途径，方便持卡人查询账户信息、还款、兑换积分等。
- 信用卡年费：免收年费。
- 目前暂未经历过此芯片卡不能使用的情况。

#### 缺点：

- 信用卡利息：如果持卡人没有及时还款或者透支，招商银行全币种信用卡的利息比较高，需要持卡人承担一定的成本；
- 额外手续费：在一些特殊情况下，例如提现、透支等，招商银行全币种信用卡会收取额外的手续费，需要持卡人注意避免。

# I.4 国内手机及电话卡



本章原作者：李圆

2024年04月10日校对：张子石



本章节最近校对于：2024年04月10日

！ 本章节仅介绍国内设备和SIM卡在国外的使用，关于瑞士本地SIM卡请参考《瑞士电话卡的办理和使用》章节。

！ 【学联提醒】为确保在瑞士亦可接发短信及接打电话，建议提前设置最低月费保号套餐并开通国际漫游。

## 1. 最低月费保号套餐

目前，国内三大运营商最低的月租套餐是：

- 中国移动：8元套餐  
分为语音版和流量版，部分地区只有不包括通话流量的8元飞享套餐
- 中国联通：联通8元流量王
- 中国电信：电信5元无忧卡

想改保号套餐的可直接关注移动/电信/联通官方公众号，找到人工客服（也可公众号直接打字人工客服发送）要求更改对应套餐。

其他如果手机套餐绑定了宽带，需要带上身份证件（和供应商提供的路由器）去营业厅先办理解绑，再办理最低保号套餐。具体可人工咨询或咨询当地营业厅。

最好预充足够费用（按年计，出国多少年就充多少钱），以便运营商每月能顺利扣费，避免由于遗忘等原因导致手机号长期欠费被销号。当然，支付宝，微信随用随充也不是不可以。

## 2. 国际漫游

三大运营商漫游业务均至瑞士，开通国际漫游业务可通过人工客服或者点击相关公众号服务开通，具体资费情况（如电话，短信，流量，日收费上限等）可查看官方公众号及网页。

- 中国移动（境外漫游服务专线：+86 138 0010 0186 或 +86 10086）：  
漫游公众号：中国移动国际漫游（开通漫游，多种流量及长途业务办理，业务资费等）
- 中国联通：  
漫游公众号：中国联通（点击链接到网上营业厅，左侧栏国际漫游）  
境外漫游服务专线：+86 18618610010
- 中国电信：  
漫游公众号：中国电信国际及港澳台漫游（开通漫游，流量包办理，资费查询等）  
境外漫游服务专线：+86 18918910000

电信用户建议提前购买几天的跨境流量包，方便刚到瑞士的前几天使用；对于所有运营商用户，务必在离境前办理好国际漫游业务，离境后办理会很麻烦

### 3. 其它境外上网服务

- 小米手机[全球上网服务](#)
- 华为手机[天际通全球流量](#)，可选择绑定手机SIM卡或天际通套餐和卡券等
- 临时实体流量卡（可通过淘宝等平台按需购买）

### 4. 关于苹果手机的App Store区域问题

对于使用苹果手机人员，抵达瑞士前需[将苹果手机及App Store区域切换到瑞士](#)，以便能够在App Store中搜索并下载瑞士常用的各类应用（如[SBB Mobile](#)、[ZVV-App](#)等）。

设置步骤（根据手机具体型号可能略微有所不同，仅供参考）：

Apple Setting: Setting → Language & Region → Region  
Apple Store: Apple Store → Profile Picture (Up Right) → Profile ID (Apple ID) → Country / Region

### 5. 关于安卓手机的谷歌框架

！ 【学联提醒】受国际局势影响，部分新款的国产安卓手机可能无法使用任何谷歌服务，此时建议更换其他手机以确保在瑞士能够下载并使用相关软件。

对于使用安卓手机人员，因瑞士许多手机软件均依赖谷歌框架运行，入境瑞士前需[开启安卓手机内的谷歌基础服务](#)，以便于通过Google Play Store安装瑞士生活常用的APP（如[SBB Mobile](#)、[ZVV-App](#)）

等) 并运行之。为此, 最好在国内即安装好所谓的“谷歌三件套”(Google Service Framework、Google Play Service、Google Play Store)。

可在B站或知乎等平台查询教程自行安装, 或通过淘宝购买远程协助安装, 但需甄别部分黑心店家。

## I.5 赴瑞机票

本章节从以下两个方面介绍赴瑞机票相关信息：

- I.5.1 购票注意事项
- I.5.2 常见赴瑞路线

## I.5.1 购票注意事项



本章原作者：赵逸飞

2024年04月06日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月06日

- **购买机票，需尽早、需果断**

因8-10月份是出境旺季（大批留学生开学），届时出境方向机票会极为紧张，价格亦会上涨。因此我们建议**在签证办理妥当后立即选购机票，最迟也不宜晚于行前一个月**（即7月中下旬-8月初）。此外，购买机票需要果断。当看到时长、价格、落地时间都较为合适的行程时，不要犹豫，尽快决断。这样你也许无法做到“抄底”，但一定不会成为“冤大头”。（无数前辈们都有过在各种机票和航司里面比来比去，挑三拣四，或者想着“再等等说不定就降价/有更多航线航班复航了”，结果得出结论的时候几个选择都已经售罄，最后不得不买了一张还不如之前那些选择的经历。）

- **机票日期/时间选择**

- 航班落地（入境）时间**必须在签证生效日期以后**（因此不建议在获得签证前便购买机票），以避免航司拒载或是滞留国外。一般情况下，签证生效时间相比于开学都不会提前太多。
- 如果到达苏黎世后不再需要担心住房问题，或者你在购买机票前已经成功找到了住房（根据我们的经验，这对于需要自行寻找住所的同学基本不可能...），那么在**开学前5-7天**抵达苏黎世便足够。如果你还没有找到住房，建议**提前2-3周**抵达苏黎世以安排找房事宜（苏黎世找房难度很高，因此建议预留充足时间，详见本《手册》《找房租房》篇）。当然，如果签证生效时间晚于此的话，自然是以上签发时间为准，避免无法登机或造成滞留。
- 航班到达时间不宜过晚，**以上午/下午为宜**，以便为接下来的日程（手续办理、物品采购、与房东交接等）留足时间，并避免因公共交通班次减少等原因导致难以前往市区。

从苏黎世机场前往市区一般乘坐火车，仅需10min即可抵达市区的主火车站（Zürich HB），再通过有轨电车等方式前往最终目的地；为此，可提前下载Google Map和SBB Mobile/ZVV应用（本应用及许多在瑞常用的应用运行需要谷歌框架，使用安卓手机，尤其是华为系列手机的同学请特别注意，详见《国内手机及电话卡》章节），并由此查询路线&购票（详见《苏黎世公共交通系统》章节）；苏黎世的出租车价格高昂，非必要不建议乘坐。

- **中转路线选择注意事项**

- 注意行李在中转地**是否能够直挂**（购票时一般会有显示，值机时值机员也会告知；购票时的提示信息仅供参考，如二者有冲突的，以值机员为准）
- 注意**留足中转时长**，一般为稳妥起见（考虑到国内部分机场的滑行效率问题，以及部分中转地机场会对中转旅客进行二次安检，同时如经申根区内其他城市转机的还需要在中转地办理入境手续），以3h或以上为宜；如行李不能直挂的，还需进一步留足时间以确保能准时搭乘后续航班

- **购票时利用好留学生身份优势（留学生票）**

部分航司为留学生专门提供留学生票，在价格上会更为优惠，同时能够享受更多的免费托运行李额。选购此类客票时，须向出票航司提供留学生资质证明（录取通知书、学生签证、注册确认书等）以证明留学生身份，并在值机时一同携带以备航司查验。具体政策各航司有所不同，请参考各航司官网，必要时可联系其客服。

一些常见赴瑞路线涉及航司的留学生福利信息见下：

- [中国国际航空CA](#)
- [中国南方航空CZ](#): 小程序“中国南方航空”→小程序首页→“出发前”→学生旅行→留学生
- [中国东方航空MU](#): 请联系东航客服95530
- [海南航空HU](#)
- [国泰航空CX](#)
- [汉莎航空LH/瑞士国际航空LX/奥地利航空OS](#)
- [法国航空AF/荷兰皇家航空KL](#)
- [阿联酋航空EK](#)
- [阿提哈德航空EY](#)
- [卡塔尔航空QR](#)
- [土耳其航空TK](#)

- **如可以确定回国日期，可选择购买往返票，价格一般会优惠很多**

此外，如有往返城市不同的（比如北京→苏黎世→上海），可在购票界面选择“多程” / “Multi-City”，但如此购买到的机票价格不一定是最优惠的

另外，由于复杂的市场原因，经常会出现A→B→C的航班比A→B航班还要便宜的现象，但是由于运输合同、行李直挂等原因，我们**并不推荐采取这种“弃乘”的方式来节约成本**。（曾有旅客因为采取这样的方式搭乘飞机，被航司告上法庭的。因此为了避免带来不必要的麻烦，还是建议大家按实际需要安排路线行程）

- **注意机票类别：多票组合vs联程票**

为了给旅客提供更优惠的票价，不少OTA平台会提供多票组合选项，即将中转行程的前段和后段分别出票，这样开出的机票基本不能实行行李直挂，必须在中转地提取行李并重新办理值机手续（即使前段和后段航班属于一个航司，地勤也有权拒绝；即使地勤明确表示愿意帮助“捞行李”也有一定风险），经非申根、非免签国家转机还需要额外办理过境签证，因此不推荐选择此类客票，即，**不建议选择非联程票赴瑞。**

此外，部分航司开出的联程票也不能实现行李直挂，需要特别注意。

- **注意机票的行李额、退改签条款等信息**

一般地，同等物理舱位下，机票价格越低，其行李额就越少（但多数航司在洲际航线上不提供不含任何免费行李额的“基础经济舱”客票，即无论价格，至少有1件免费行李额），退改签条款也更苛刻（退改签费用更高，甚至根本不允许任何退改签）。如果你可能有自愿退改签的需求，建议不要选择那些虽然优惠但退改签条款苛刻的子舱位（机票）。

此外，以上仅针对自愿退改签。因航司原因造成的非自愿退改签不受此影响。

此外，如落地后发现行李丢失，请参考[《托运行李丢失处理》](#)章节。

- **注意出票航司、承运航司的区别**

- **出票航司**：你的客票上所列明的“出票航司”（Issuer/Issuing Airline），单张客票只能有一个出票航司
- **承运航司（Operator/Operating Airline）**：实际执行你所乘坐航班的航司，单张客票涉及多个航班的，每个航班的承运航司可以不同
- 选座、特殊餐食预定（如有）等须在**承运航司官网**进行；值机须在**承运航司柜台**办理

- **机票查询**

对于此项，除以携程为代表的国内常用OTA平台以外，我们还推荐：Skyscanner、Google Flight（后者需要“翻墙”）；

此外，在通过以上第三方平台选好路线以后，不妨通过对应的航司官网再看看这条路线的价格，可能会有惊喜（但OTA平台的行程组合能力一般强于航司官网）；

一般情况下，**不建议通过私人票代购票**。

- **航班状态查询**

对于此项我们一般推荐**飞常准**和**Flightradar24**，前者对“小白”较为友好，后者内容较为硬核、专业，大家可自行选择。

- **选座贴士**

- 希望较少被打扰的，或是希望飞行途中欣赏风景的，建议选择靠窗座位（后者需额外注意飞机舷窗排列以避免坐到“面壁座”，飞机客舱布局和/或舷窗排列可参考航司官网、飞常准及Aerolopa）
- 希望进出方便的，或是希望拥有稍大腿部空间的，建议选择过道座位
- 希望拥有较大腿部空间的，建议选择经济舱首排/紧急出口排（一般需额外在航司官网选购；选择紧急出口座位的在紧急情况下需履行相应义务）
- 因为晕机等因素，希望较少受到气流和颠簸影响的，建议选择飞机中段部位（视野可能受到遮挡）

- **薅航司的羊毛：里程累积tips**

洲际航班飞行时间长，价格相对较高，相应地，其所能累计的里程就多。一般乘坐2-3次洲际航班所累积的里程便足够兑换一张中短途（甚至长途）的国内航班机票，因此是值得累积的。

一般，

- **同一航空联盟的航空公司**（如中国国际航空CA和瑞士国际航空LX，二者同属星空联盟），或
- **不属于同一航空联盟，但有代码共享协议的航空公司**（如中国南方航空CZ和法国航空AF，前者不属于任何联盟，后者属于天合联盟，二者间有代码共享协议），或
- **同一集团的航空公司**（如汉莎航空LH和欧洲之翼航空EW，二者同属汉莎集团）

的里程可以相互累积但不得进行签转（即不得将A航司的里程转到B航司账户下）。

我们推荐，在确定好自己的赴瑞路线后，即可在**对应航司及其合作伙伴中选择一家进行里程累积**。在其常旅客计划官网进行注册后即可获得会员卡号，在办理值机时填写（适用于线上值机）/出示（适用于柜台值机）会员卡号即可将里程累积到账户里。如已有参与某家航司常旅客计划的，可以直接选择该航司或其合作伙伴的赴瑞航线航班，以进一步累积在该航司的里程，累计里程步骤与前文所述相同。如办理值机时因故未能出示会员卡号，亦可在航班到达后填写相关信息进行里程补登。

我们还建议，对于日后的回国和赴瑞行程，以及其他航空行程，凡可能，**均选择自己有参与其常旅客计划的航司及其合作伙伴**（如参与国航“凤凰知音”计划，则尽可能选择星空联盟成员承运航班）以确保里程累积的统一性。

一般情况下，同等物理舱位下，机票价格越低，所能累积的里程就越少。最为便宜的子舱位甚至会出现不可累积里程的情况，具体请参阅机票使用条件。

## I.5.2 常见赴瑞路线



本章原作者：赵逸飞

2024年04月06日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月06日

！ 【声明】本章节综合当前航班执行情况、现有航班计划、当前放票情况、航司合作情况、行李直挂情况、行程总时长、航司“靠谱”程度等编写；所有内容仅供参考，如按此购票遇到诸如航班延误/取消、行李延误等情况，我们恕不负有任何责任，敬请谅解。



【学联提醒】如想寻找同一航班伙伴，可前往[学联论坛2024航班“找伴儿”贴](#)。如到苏以后需要接机服务，可在[学联论坛2024接机供求贴](#)内发布需求，或直接联系帖子中提供接机的同学。

### 1. 自中国内地直航赴瑞

优点：

- 总耗时最短，最为方便快捷
- 不会涉及任何中转问题（如中转机场地勤罢工、前序航班延误导致误机等）

缺点：

- 单程票价格一般较高
- 免费行李额度较中东航司少

目前，中国内地→瑞士直航航班包含：

- LX189航班（上海浦东PVG-苏黎世ZRH），[瑞士国际航空](#)承运，每天一班，起降时刻10:05-18:15，实际飞行时长约14小时，机型为A343
- CA861航班（北京首都PEK-日内瓦GVA），[中国国际航空](#)承运，每周一、三、四、五、六各一班，起降时刻02:25-07:15，实际飞行时长约11小时，机型为A333

## 2. 经中国香港转机赴瑞

优点：

- 出境口岸选择多
- 航班数量相对多
- 持有7日内前往瑞士（其他国家）的机票的，可入境香港特区停留不多于7天而无需办理港澳通行证，具体请参考[特区政府有关规定](#)。

缺点：

- 受地理因素影响，飞行时间较长
- 单程票价格相对较高
- 免费行李额度较中东航司少

目前，中国香港→瑞士直航航班包含：

- CX383航班，[国泰航空](#)承运，每周一、三、五、日各一班，起降时刻00:05-07:20，实际飞行时长约13h，机型为A35K
- LX139航班，[瑞士国际航空](#)承运，每天一班，起降时刻23:25-06:25+1，实际飞行时长约13h，机型为B77W

亦可以将本项与下面的3项结合起来安排路线，选择经香港前往其他城市，再转机赴瑞，如“西安-香港-法兰克福-苏黎世”“成都-香港-多哈-苏黎世”等，只是行程时间相应较长。

## 3. 经申根区内其他城市转机赴瑞

优点：

- 总耗时较短
- 持有有效申根签证可入境中转国，即使遇到诸如航班取消一类的问题也不至于滞留在中转区进出不得

缺点：

- 免费行李额度较中东航司少
- 法兰克福FRA、慕尼黑MUC、巴黎戴高乐CDG、阿姆斯特丹史基浦AMS等机场近期经常出现地勤人员罢工现象，可能导致中转所需时间变长，航班延误/取消等

其他特点：

- 价格较为参差，与日期、承运航司、航线等关系很大
- 在中转地需要过关，可能需要二次安检；抵达瑞士后不再需要过关

- 受国际局势影响，对于同一航线上的中→欧航班，外航航班比国内航司航班时间长

常见路线（仅考虑可以联程且行李可直挂的路线）：

- 北京首都PEK/上海浦东PVG/深圳宝安SZX/成都天府TFU-**法兰克福FRA**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国国际航空CA](#)、[汉莎航空LH](#)、[瑞士国际航空LX](#)等
- 北京首都PEK/上海浦东PVG-**慕尼黑MUC**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国国际航空CA](#)、[汉莎航空LH](#)、[瑞士国际航空LX](#)等
- 北京首都PEK/上海浦东PVG-**维也纳VIE**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国国际航空CA](#)、[奥地利航空OS](#)、[瑞士国际航空LX](#)等
- 北京首都PEK/上海浦东PVG/广州白云CAN-**巴黎戴高乐CDG**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国南方航空CZ](#)、[中国东方航空MU](#)、[法国航空AF](#)等
- 北京首都PEK/北京大兴PKX/上海浦东PVG/广州白云CAN/厦门高崎XMN-**阿姆斯特丹史基浦AMS**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国南方航空CZ](#)、[中国东方航空MU](#)、[厦门航空MF](#)、[荷兰皇家航空KL](#)等
- 上海浦东PVG/郑州新郑CGO-**赫尔辛基万塔HEL**-苏黎世ZRH  
承运航司：[吉祥航空HO](#)、[芬兰航空AY](#)等
- 北京首都PEK/上海浦东PVG-**哥本哈根CPH**-苏黎世ZRH  
承运航司：[中国国际航空CA](#)、[北欧航空SK](#)、[瑞士国际航空LX](#)等

此外，还有搭乘中国国际航空CA/波兰航空LO的航班经华沙肖邦WAW转机的选择，但据反馈，波兰航空的该航班执行不稳定，且该路线行李丢失概率可能较大，且航司在航班取消时操作退款速度极慢。

## 4. 经中东转机赴瑞

优点：

- 价格相对优惠
- 免费行李额度较多（尤其是留学生票）
- 中转地对中国内地护照免签，即使遇到诸如航班取消一类的问题也不至于滞留在中转区进出不得

缺点：

- 因地理原因，总耗时较长（普遍在17.5h以上）
- 前后程均为洲际航线，如遇后程航班取消（此类情况不多见），等待下一可用航班所花费时间可能较长

其他特点：

- 在中转机场不需要过关入境，仅进行二次安检即可；抵达瑞士后需要过关

常见路线（仅考虑可以联程且行李可直挂的路线）：

- 北京首都PEK/上海浦东PVG/广州白云CAN-**迪拜DXB**-苏黎世ZRH  
承运航司：[阿联酋航空EK](#)
- 北京大兴PKX/上海浦东PVG-**阿布扎比AUH**-苏黎世ZRH  
承运航司：[阿提哈德航空EY](#)
- 北京大兴PKX/上海浦东PVG/广州白云CAN/杭州萧山HGH/厦门高崎XMN-**多哈哈马德DOH**-苏黎世ZRH  
承运航司：[卡塔尔航空QR](#)、[中国南方航空CZ](#)、[厦门航空MF](#)

## 5. 其它路线

除以上路线外，还有少量其他路线可供选择，如（仅考虑可以联程且行李可直挂的路线）：

- 北京首都PEK/上海浦东PVG/广州白云CAN/成都天府TFU-**伊斯坦布尔IST**-苏黎世ZRH  
承运航司：土耳其航空TK、四川航空3U

**优点：**

- 购买联程票的，原则上不需要申请过境签证（参考：[《土耳其航空：中转/过境乘客》](#)）
- 价格相对优惠
- 免费行李额度较多（尤其是留学生票）

**缺点：**

- 总耗时稍长
- 中转国对中国内地护照不免签，也未开放落地签，航班不正常时有滞留风险

- 北京首都PEK/北京大兴PKX/上海浦东PVG/广州白云CAN/深圳宝安SZX/青岛胶东TAO/武汉天河WUH/海口美兰HAK/长沙黄花CSX/成都天府TFU/重庆江北CKG/天津滨海TSN/西安咸阳XIY-**伦敦希思罗LHR/伦敦盖特威克LGW**-苏黎世ZRH

参考：[《赴华|赴北美：英国转机指南（我在英国转机要签证吗？）》](#)

承运航司：英国航空BA、维珍航空VS、中国国际航空CA、中国南方航空CZ等

**优点：**

- 持有申根D类签证的，或是持有申根居留卡的，原则上不需要申请过境签证
- 出境城市选择较多

**缺点：**

- 政策执行较为“灵活”，各地勤遇到各个情况时的处理方式均不同，很多航司也拒绝承认英国的免签入境规定，因此有无法登机/滞留风险

此外，亦有经新加坡、曼谷等东南亚城市转机的选择。因其耗时普遍较长（长于上述所有方案），在此不列入。

## 6. 前往出境口岸所在地

鉴于许多同学的常驻城市和出境口岸所在城市不同，需要额外考虑从常驻城市到出境口岸所在城市这段行程。

一般情况下，假如你的常驻城市到出境口岸所在城市有直达航班，而该航班的承运航司或其合作伙伴又执飞上述洲际航线的，可在购票界面中直接将始发城市填写为你的常驻城市，看看是否有常驻城市→出境口岸所在城市→中转城市（如有）→苏黎世的联程机票，如有的话，即使价格稍高我们也建议选择，因为这样行李能够从你的始发城市直接直挂到苏黎世，会大大简化你的行程。

当然，如果不想搭乘联程航班前往出境口岸所在城市，或者没有可选航班的，亦可选择自行通过公路、铁路、航空等前往出境口岸所在城市乘机，此处不表。

此外，如果选择搭乘客船经香港赤鱲角HKG中转的，可在内地码头直接办理值机手续及行李托运，具体请参考[香港赤鱲角机场发布的有关信息](#)。

## 7. 参考

- 国际航线航班信息：[知乎《国际航班汇总》专栏](#)（由本章节作者，即[知乎@ZBAA-APP](#)汇总整理，欢迎关注）
- 航班不正常保障及旅客权益：[欧盟对EC261的介绍（英文版）](#)、[航空博主SiriusDEUU对EC261的介绍](#)

及文中其他外链。

# II. 找房租房



## 【学联提醒】

- 找房前，欢迎查看学联论坛[租房避雷贴](#)。如遇到可疑情况，欢迎在[租房避雷贴](#)内反馈
  - 考虑到苏黎世的租房市场形势，对于秋季入学的新生，一般**4-5月即可开始找房**，结合自身情况考虑房租、通勤、交通费等因素，筛选适合自己的房子，以尽量**避开7-11月的苏黎世找房高峰**
  - 如在来瑞前未能找到心仪住房的，建议**退而求其次采用备选方案**，暂时放弃价格/舒适度/地段/便利程度等要求，先住下并安顿好，之后再在漫漫求学过程中寻找更好的房源
  - 若一直观望而不出手，则可能导致最后扑空，进而不得不长期住在酒店，性价比往往更低
- 学联预祝大家都能找到心仪的住房！

在苏黎世，找房租房可以说是广大新老留学生的一大难题，供不应求的租房市场和与国内截然不同的租房流程使许多同学头疼不已。本篇从以下方面为大家提供在苏黎世找房租房的相关信息：

- II.1 常见租房渠道汇总
- II.2 各渠道找房租房流程
  - II.2.1 ETH&UZH联办租房平台
  - II.2.2 Intermezzo
  - II.2.3 社会渠道
- II.3 租房考虑因素
- II.4 合同签署和房屋交接
- II.5 资金安全和常见骗局
- II.6 关于《无债务/无犯罪记录证明》
- II.7 家具和搬家相关

在苏黎世，找房的总体步骤大致如下：

【第一步】通过各种渠道寻找合适房源，按照所用渠道对应流程（具体见下文）申请看房并递交租房申请

【第二步】房东/中介接受申请后，与房东/中介签署租房合同；如房东未接受申请，则返回第一步

【第三步】办理房屋交接并入住

如来苏后依然没有找到住房的，可以采用以下过渡方法：

- 酒店：价格相对昂贵，一般仅适用于极短期（一周内）过渡
- 民宿/青旅：价格相对低廉，且允许做饭。可以找适合多人住的民宿，然后在群里找同学一起拼。有些民宿或青旅居住时长超过1个月会签租房合同（提前与店家确认），可以拿这个合同去人口登记办公室申报住址。如确实找不到房，建议**最晚在八月中旬预定好民宿/青旅**，否则之后即便是民宿和青旅也一房难求
- 学长学姐/朋友家
- 群里的短租：须自行甄别筛选

# II.1 常见租房渠道汇总



本章原作者：任逍遙、楊晨宇、楊錦濤、徐思婕、趙逸飛

2024年04月12日校对：王榮舜



本章节最近校对于：2024年04月12日

! 【声明】学联只提供信息整理，对本章节所有租房平台仅做推荐，不参与任何租房交易过程，不承担任何风险责任。



本章节的表格内容使用电脑阅读体验更佳



ETH&UZH住房办公室整理的苏黎世租房渠道汇总请见[Search accommodation](#)

## 1. 学生专用租房渠道

以下渠道既适用于在苏黎世找房的同学，一般也适用于在国内远程找房的同学。

渠道及简介	优点/特点	缺点
ETH&UZH 联办租房平台 具体介绍和租房步骤见后文	<p><b>平台自有房源：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>回复速度快</li><li>申请成功率较高</li><li>房租相对便宜</li><li>室友都是学生</li><li>无需收入证明</li><li>可在国内远程找房</li></ul> <p><b>第三方房源：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>选择丰富</li></ul>	<p><b>平台自有房源：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>竞争激烈，新房源上架后很快抢空</li><li>每人只有一次分配房源的机会，选择余地小</li></ul> <p><b>第三方房源：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>可能是骗子</li><li>房东可能只会德语</li><li>获得回复概率较低</li></ul>
学联合作伙伴 <a href="#">Intermezzo</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>价格相对优惠</li></ul>	

具体介绍和租房步骤见后文	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 沟通更加方便</li> <li>• 有基本家具</li> <li>• 可在国内远程找房</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竞争激烈，手慢即无（尤其7-11月高峰期）</li> </ul>
<p><a href="#">Student Village</a> (简称SV) &amp; <a href="#">Living Science</a></p> <p>ETH学生宿舍，除官网（成功率极低）外一般是通过<a href="#">Facebook群组</a>和<a href="#">Whatsapp群组</a>找房</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 室友都是学生</li> <li>• 无需收入证明</li> <li>• 有基本家具</li> <li>• 在ETH Hönggerberg校区</li> <li>• 限ETH的本科、硕士申请（硕士后期升博的可以续租，但博士新生不得入住）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 房源紧张，竞争激烈</li> <li>• 多人共享公共区域</li> <li>• 室友生活琐事小摩擦</li> </ul>
<p><a href="#">WOKO</a></p> <p>苏黎世的学生租房平台，若博士在28岁前入住，之后可以继续续住。博土年收入超过26400CHF，每月要多交100CHF</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可靠</li> <li>• 价格优惠</li> <li>• 无需收入证明</li> <li>• 有基本家具</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竞争激烈</li> <li>• 大多需提早起租</li> <li>• 多人共享公共区域</li> </ul>
<p><a href="#">JUWO</a></p> <p>青年住房组织，适合年龄在16-28岁，年收入小于30000瑞，处于学习或者实习阶段的青年；看房次数越多，拿到房子的可能性就越大</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 价格优惠</li> <li>• 无需收入证明</li> <li>• 可靠</li> <li>• 适合28岁以下的同学</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竞争激烈</li> <li>• 等待时间长</li> <li>• 没有家具</li> </ul>
<p><a href="#">WFSS</a></p> <p>公益性质的学生租房组织，主要为学生提供在校外的廉价住房选择</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 价格优惠</li> <li>• 无需收入证明</li> <li>• 可靠</li> <li>• 有基本家具，可以拎包入住</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竞争激烈</li> <li>• 房子相对有些老旧（但质量下限依然不低，并不是“老破小”）</li> <li>• 博士年收入超过26400CHF的，每月要多交100CHF</li> </ul>
<p><a href="#">ST-JUSTIN</a></p> <p>由Christian Catholic Oeuvre St-Justin经营的国际学生宿舍，有65间面积大小不同的学生房间</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 价格优惠</li> <li>• 无需收入证明</li> <li>• 国籍多样化</li> <li>• 距离ETH和UZH主校仅2公里</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 竞争激烈</li> <li>• 秋季需4月15日就开始申请</li> <li>• 多人共享公共区域</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Students</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 选择丰富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可能不适合在国内的同学远程找房</li> </ul>
<p>微信群聊 / 学联论坛 上的租房信息</p> <p>微信群和学联论坛中经常会有同学发布出房信息，你也可以发布求房信息</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 中国人之间转租，沟通方便</li> <li>• 价格波动范围大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 需甄别真实性</li> </ul>

## 2. 社会租房渠道

以下渠道一般仅适用于在苏黎世找房的同学，但在国内的同学亦可尝试进行在线找房。

- [WG Zimmer](#)

WG是德语Wohngemeinschaft的缩写，英语译为Shared Apartment，中文译为合租公寓

- [Flatfox](#)

可能比较偏好可以线下看房的客户，并且用德语申请的话也许回复率较高

- [Homegate](#)

可能比较偏好可以线下看房的客户，并且用德语申请的话也许回复率较高

- [comparis](#)

- [RON ORP](#)

- [WG-Gesucht](#)

- [Room Estate](#)

瑞士最大的合租公司，房源大多可以查看在住人信息，所有房间都有家具，一价全包，并且可以直接在线签合同，缺点是比市价稍贵，适合找不到房子的同学直接在网站上签合同入住。

## II.2 各渠道找租房房流程

- II.2.1 ETH&UZH联办租房平台
- II.2.2 Intermezzo
- II.2.3 社会渠道

## II.2.1 ETH&UZH联办租房平台



本章原作者：张家萌

2024年04月12日校对：王荣舜



特别鸣谢：陈庆瑄、彭雅莹、岳妮



本章节最近校对于：2024年04月12日



该渠道既适用于在苏黎世找房的同学，也适用于在国内远程找房的同学；且回复速度和申请成功率较高。

### 1. 平台介绍

ETH&UZH联办租房平台是由ETH&UZH住房办公室（下简称“住房办”）建立的租房平台，既有（与WOKO合作的）自有房源资源，也有本地房东/中介发布的房源信息。

### 2. 注册和租房步骤

【第一步】打开ETH&UZH联办租房平台并注册。在注册界面的“I am”栏，

- 新生应选择“Incoming student”
- 老生应选择“Student”

提交约1天后会收到注册成功邮件。

【第二步】登录该平台并在筛选器中选择“show all adverts”，此时将列出所有可用房源，其中主要包含：

- 私人房东上传的房源
- 平台（与WOKO合作的）自有房源，其一般有以下特征：
  - 租金为550-770 CHF/月（近期价格有上调）
  - 房源类别为“shared apartment”

- 可用时间为自9月1日（秋季学期）或2月1日（春季学期）起
- 联系方式为[housing@ethz.ch](mailto:housing@ethz.ch)
- 28岁以上人员申请可能受限，见下文

### 【第三步】

对于前者（私人房东上传的房源），其租房具体流程与社会渠道无异，具体以房东要求为准（见后文）；

对于后者（平台自有/WOKO房源），找到心仪房源后，须通过邮件（[housing@ethz.ch](mailto:housing@ethz.ch)）发送租房申请，邮件中须包含：

- 房源编号
- 申请人身份

**最好在邮件中表明申请人的出生日期并将录取通知书作为附件上传以避免被追问。**

一般，住房办回复十分迅速。若房源可用，半天内即可收到带有房源注册表格链接的邮件，此时需要填写并提交该表格，并及时回复邮件告知住房办已填写表格注册。注册后约半小时即可收到房子的offer。

若在瑞士工作时间发送租房申请邮件，但3小时内未收到住房办回复的，或告知住房办已注册完成后1小时内未收到offer的，建议检查垃圾邮件。若垃圾邮件中也未找到，可能代表消息被遗漏，此时可酌情再发邮件追问。在查找和申请过程中，有如下注意事项：

- 此处的“房源”仅为楼房，而非所住的房间；如申请成功，将由住房办随机分配该房源中的一间房间，无法在申请过程中选择房间。
- 部分房源对申请人有年龄和/或身份限制，此项在房源描述（Description）部分可见。例如，“Age limit 28 years, Reserved for incoming UZH Master HS24 students” 代表该房源仅供28岁以下的2024年秋季学期UZH硕士新生申请，请仔细甄别。  
对于UZH学生，可用房源可能较少（上架后最多2天就会抢完），如晚申请，可能会进入候补名单。此时可提前与住房办联系，询问什么时候上新房源，并在上架时间不停刷新网页。
- 点击“No.”一栏可以让编号按时间排序，直接在最后几行看新上传的房源。
- 可设制“新上传房源邮件提醒功能”。在Search accommodation页面，选择Search agent，设制自己期望的房源类型、整租或合租、城市、租金区间、可租时间、是否带家具等内容（不一定是WOKO，也可能是私人房东），一旦有符合期望的新上房源，ETH&UZH联办租房平台会自动发送邮件，让租房人实时获得最新房源信息。设置后，建议定期及时查看邮箱，如看到心仪的房源，即刻申请。
- 如年龄超过28岁的，也可以给[housing@ethz.ch](mailto:housing@ethz.ch)发邮件，将可能收到woko其它地方价格稍贵的房子的offer，比28岁以下贵100-200CHF
- 每个人有且只有一次向住房办申请住房的机会。住房办会随机分发有空的房子，有可能不是你希望申请的那一套（属于是开盲盒）。如果分配到房子没有在48h内确认（ETH），则会失去分配的机会；
- 一般，ETH提供的租期大多为半年，UZH提供的租期大多为一年。理论上不可允许转租。

## II.2.2 Intermezzo



本章原作者：杨晨宇



该渠道既适用于在苏黎世找房的同学，也适用于在国内远程找房的同学。

### 1. Intermezzo租房中介公司及其房源介绍

Intermezzo是一家由瑞士本地致力于利用苏黎世地区空置物业和公寓提供中短租的合规注册的租房中介公司，也是学联的合作伙伴。其提供的住房：

- 地点：主要位于苏黎世市区，距离ETH/UZH主校、ZHAW、Oerlikon、Irchel、ETH Hönggerberg 均较近；
- 房型：包括但不限于
  - 单人的“2.5房”公寓（Studio）
  - 3-4人合租的“4.5房”公寓
  - 8人以上合租的独栋湖景别墅
- 价格：
  - 租金每月**650.00-1200.00瑞士法郎不等**，包含水、电、网、暖等费用
  - 押金数额一般为两个月的租金
- 起租时间：除非另行说明，Intermezzo房源的起租时间一般为“**自发布之时可租**”
- 合同期限：仅提供有**固定租期限制**的公寓，会提前两个月告知是否可续约
- 设施：提供基本家具（一般为每间房一张床、一张床垫、一把椅子、一张桌子、一盏台灯和一个壁橱）和厨房设备（洗碗机、烤箱、锅碗瓢盆），且有公用洗衣房。

### 2. Intermezzo租房申请流程

申请流程：确定需求 → 填写申请表 → 签署合同 → 房屋交接 → 押租金

**【第〇步】请进入Intermezzo微信群并认真阅读群公告。**

由于该群已达200人，请通过下图二维码添加学联相关工作人员微信，以便其邀请你进群：



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

设置备注和标签 >

添加到通讯录

进群后请添加**Intermezzo员工Robin微信好友**（请务必使用德语或英语与Robin联系）。Robin将在**其朋友圈**中发布所有可供出租的房源。

**【第一步】**如看到中意房源，请根据Robin朋友圈评论区留下的联系方式联系Robin请求该房间的申请表，并将填妥的租房申请表格发回Robin

！ **【学联提醒】**

- 除非另行说明，申请表格上的“起租时间”**必须在提交申请后两周以内**，因此勿向Intermezzo发送远期（如1个月以后）租房申请。
- 如房源为多人合租的，可选择与朋友共同申请整套房源，亦可单独申请其中的一个房间。

**【第二步】**等待Robin的回复。一般，Intermezzo的房源分配遵循先到先得原则。如Robin告知已将申请表转发给其同事以准备合同，该申请即成功。**此后如取消申请，会进入黑名单（即无法再通过该渠道找房）；如不想进入黑名单，则需要缴纳50瑞郎的合同处理费。**如Robin告知该房已被出租，则返回第一步

**【第三步】**签署合同、安排房屋交接（见《合同签署和房屋交接》章节）

## II.2.3 社会渠道

 本章原作者：杨锦涛

【第一步】通过各类渠道找到心仪房源

【第二步】联系房东/中介，可以写一个短篇介绍信（Cover Letter）介绍自己，比如身份、经历、爱好、生活习惯（干净整洁、作息规律、生活安静）等，努力争取线下看房机会。邮件海投数量从十封到上百封都有可能，如果长时间没有收到回复也不要气馁，请坚持投下去。WOKO、JUWO这类机构房源则是填表，等待对方审核和联系

【第三步】如获得机会看房并对房子满意，则签署**租房申请表**。有时，房东/中介也会要求意向租客提供《无债务证明》和/或《无犯罪记录证明》（见《关于〈无债务/无犯罪记录证明〉》章节）建议线下看房的时候多和房东/中介聊天争取好感，从众多看房者中脱颖而出，房东/中介才可能把房子租给你。房子租给谁基本全凭房东/中介主观感觉，偶尔会有房子是按照先到先得的顺序给的

【第四步】等待房东/中介回复

## II.3 租房考虑因素



本章原作者：赵逸飞、杨锦涛

2024年04月13日校对：赵逸飞



特别鸣谢：李敬淇



本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 能否签署租房合同

#### 1.1 为什么一定需要合同？

租房合同是办理住址申报的前提条件

！ 【学联提醒】办理住址申报（所谓“注册”/anmelden），即在人口登记办公室（Personenmeldeamt / Einwohnerkontrolle）办理住址申报，是所有苏黎世居民的义务，见《关于“户口”和住址申报》章节。

因此，租房时必须关注是否能够签署租房合同。只要有签署完成的租房合同，无论是Mietvertrag（直租合同）或Untermietvertrag（转租合同），都可以用来办理住址申报。

一般，不能签署租房合同的房源，即不能用于住址申报的房源，都是一个月以下的短租。如果租房时长在一个月及以上，无论直租还是转租，按惯例都需要签署租房合同。

对于转租的，如果A（二房东）决定转租房间给B（转租租客）无论是外出期间的临时转租还是长期转租，A都应与B签署转租合同（模板见Untermietvertrag，由瑞士租房者协会提供）。

此外，根据瑞士相关法律法规，当有人员作为租客办理住址申报时，其房东需要声明其对于该租客的迁入知情，此为所谓的“第三方申报义务”（Drittmeldepflicht）。涉及转租的，可以由二房东或原房东声明知情。房东声明知情的方式包含：

- 线上声明知情：[声明链接](#)；声明须在租客办理住址申报前进行
- 线下声明知情：房东填写并签署[《新租客迁入确认书》](#)，并由租客在办理住址申报时携带

【学联提醒】有时，微信群中的租房信息会包含一些相关“黑话”，比如“可注册”“可 an”（an=anmelden）等，其含义均为“可以提供租房合同用来进行住址申报”。

## 1.2 什么是所谓的“注册地址”

总的来说，“注册地址”一词是很久以前坊间以讹传讹冒出来的词汇，其不对应任何官方条文概念，实际官方含义可理解为“向人口登记办公室申报的住址”。

## 1.3 关于“同一地址申报多人”问题

原则上，对于单个房源，每个房间可以申报一人。实际执行中，只要申报人数不是过于离谱，一般都是可以办理的。因此，**只要原房东同意二房东转租，二房东和转租租客可以且必须在同一地址和房间申报。**

## 1.4 关于“收/出‘注册’地址”

所谓收“注册”地址/出“注册”地址，其实就是开假的租房合同给你，实际上你并不住那里，只是让你可以先去申报住址。**学联非常不推荐买卖“注册”地址（假合同），这是非法的，一旦被发现，将会导致一系列连锁的问题和麻烦。且移民局和人口登记办公室的文件都会寄到这个假地址，这样的话，你很有可能永远也拿不到这些文件了。**

## 2. 房源类型

在苏黎世，以下类型的房源较为常见：

- **Studio / 1-Zimmer Wohnung / 1.5-Zimmer Wohnung**: 单人公寓，月租价格一般为千余瑞郎或更高，视房源具体条件（如所处地点）而定
- **WG**: 德语Wohngemeinschaft的缩写，即合租公寓，一般是与室友共享客厅、厨房和卫生间等，是大部分在苏留学生的选择，单个房间的月租价格一般在数百至千余瑞郎（视房源具体条件而定）；许多微信群中的房源均属此类，一般是将合租公寓中的一个或多个房间用来招租  
在瑞士当地的租房网站上，常见形如“3.5-Zimmer Wohnung”的表达，此处3.5意为“该房源有3个大房间（卧室、书房、客厅等）和1个被称为“半间房”的小房间（门廊、厨房等）”半间房“没有官方定义，是一个约定俗成的说法，一切以实际房源为准  
参考：[Immo Scout24 - Was gilt als halbes Zimmer?](#)
- **Einfamilienhaus**: 独栋别墅，有同学将其用于合租
- **SV (Student Village)、LS (Living Science)、WOKO、JUWO等**: 月租价格一般为数百瑞郎，详见[《常见租房渠道汇总》章节](#)。

### 3. 房源地点（“110区”相关）

#### 3.1 关于房源地点的选择

在苏黎世，上下学多使用公共交通（市郊铁路、有轨电车、公交车等），也有少数同学使用自行车/电动助力自行车或电动滑板车（E-Scooter）（具体可参考《关于交通、出行和驾照》章节），单程通勤时间一般以30min及以内为宜，可根据自己专业所在的校区选择房源所在的地区。

ETH和UZH的主要校区包含：

- ETH/UZH主校区（市中心校区），简称主校、ETH HG (Hauptgebäude)、UZH KOL、Zentrum、Central等
- ETH Hönggerberg校区，简称洪堡、Höngg、“山上”等（为避免与通称HG的ETH主楼混淆，不建议简称其为HG）
- UZH Irchel校区，简称Irchel等
- UZH Oerlikon校区，简称Oerlikon等

#### 3.2 “110区”简介

在许多资料及学长学姐的经验分享中，都有提到“110区”的概念，也有同学建议要尽量租到110区的房源，但学联认为此项需要结合自身情况综合判定。

110区是苏黎世州交通协会ZVV划定的公共交通分区之一，其对应苏黎世市属公共交通系统（Stadtnetz Zürich），因此可以与苏黎世市区相对照：如果你租的房子在110区，则意味着你住在苏黎世市区，反之则不在。

如希望了解某房源是否在110区的，最直接的办法是查看该房源对应邮编号码后的地名，只要该地名是Zürich（例如8001 Zürich、8057 Zürich等），则代表着该房子位于110区/苏黎世市区。反之，如果后面的地名不是Zürich而是其它地区（如Dübendorf、Winterthur、Kloten）等，就说明该房源不在110区/苏黎世市区。

关于“110区”的更多信息，请参考[III.3.1 公共交通系统](#)。

#### 3.3 是否一定要住在110区？

不一定。

如上文所说，110区指苏黎世市区，其覆盖范围很大（交通月票/年票收费上算作2个区，见[III.3.1 公共交通系统](#)），即便房子在110区，其离你的主要上课校区可能依然很远（如单程通勤40分钟）。重要的是考虑自己平时的主要上课校区、通勤时间、交通费、房租等因素并综合权衡，且同时考虑该房子是初来瑞士短租过渡还是未来2-3年的稳定长租。

## II.4 合同签署和房屋交接



本章原作者：杨锦涛

2024年04月13日校对：王荣舜



本章节最近校对于：2024年04月13日

- 对于**私人房东**，应选择线下真人面对面签署合同。签署完成后，应立刻完成钥匙的交接（房东应该给你钥匙）
- 对于**不动产管理公司**（如Livit）、**正规中介公司**（如Intermezzo）、**大型住房合作社**（如WOKO, JUWO, WFSS）等，则有可能提前线上签合同，落地后再领取钥匙
- 务必向房东确认房费是否包含水、电、网、暖气、**电视费**等费用以及家具情况（是否带家具），如果带家具，请提前协商好家具的承接（**是否需要付费承接家具**）
- 租房合同可以是**德语或英语**，两种语言的合同只要满足正规合同规范均可具有法律效力。但骗子一般会给英语合同，所以收到私人房东（非机构）给的英语合同时，需要多加留意
- 签完合同后安排房屋交接：房东或物业管理员应与你一同确认房间现有破损状况，记录在检查单上，并由双方签字确认。如果入住后你发现了检查单上未记录的破损，且确实之前就已经存在（并非由你造成），请尽快告知房东（一般一个月内有效），以免退租时出现不必要的纠纷。如有需要可购买房屋保险（household insurance，请参考 [III.8 关于瑞士保险](#)）
- 在拿到钥匙打开房门那一刻之前，不要缴纳任何费用（企业、中介及合作社的房源，如Livit, Intermezzo, WOKO, JUWO, WFSS房源等可酌情在拿到钥匙前交部分费用如押金，私人房东一般不要提前交钱；部分微信群中的租房也要求提前支付费用，此类需注意甄别）

# II.5 资金安全和常见骗局

 本章原作者：杨锦涛、赵逸飞

2024年04月13日校对：王荣舜

 本章节最近校对于：2024年04月13日

## 1. 租房过程中的常见骗局

### 1.1 提前支付定金骗局

此类骗局中，骗子会以“你还没有到瑞士，如果你不来了我还得找新的租客”、“我想要看到你的诚意”一类的理由要求你在签署合同以前向他缴纳所谓的“定金”（Security deposit）。

事实上，瑞士的正规租房程序根本就没有“定金”的说法。

**不需要提前交定金！**

**要求提前交钱的都不要相信！**

**类似这种可疑情况都不要转账！**

### 1.2 假房源骗局

此类骗局中，骗子会伪造一套房源信息，吸引你的注意后要求你缴纳费用（也有少数奇葩骗子只是想要加微信和人聊天的），在你缴纳费用后随即消失。有时，这类骗子还会主动通过邮箱找到你。因此，无论通过何种渠道租房，一定要向房东申请看房。如果身在国内不能看房的，可以请在苏黎世的朋友代为查看。看房可以大大降低被“假房源”欺骗的概率。

### 1.3 套路识别

- 苏黎世的住房市场需求远大于供给，一般情况下房东不会“上赶着”求你租房（少数需要替房东寻找新租客接手自己房源的留学生除外），诸如此类的都需要提高警惕
- 天上不会掉馅饼，没有那么多物美价廉还在学校边上的单间房源
- 签合同前一定要看房！
- 原则上不要提前缴纳任何费用，大型中介公司可以例外（部分微信群中的租房也要求提前支付费用，此类需注意甄别）

## 2. 押金的缴纳

一般情况下，合同签署后，房产公司会为你开设一个在你名下的**银行押金账户**，开设该账户需要你签字授权；或是由房东与你共同开设一个押金账户，用于存放押金。**大多数情况下，你的押金不应该放在房东私人或房产公司的账户里。如果因转租确要汇款到二房东私人账户，必须在转租合同内写明。**亦有使用**押金保险**（Mieterkautionsversicherung）方式缴纳押金的，此时亦须签署对应合同。

## 3. 租金的缴纳

一般，租金缴纳采取**对公转账方式**，通过Einzahlungsschein（汇款单）或LSV/Lastschriftverfahren（定期扣款授权协议）直接将租金转至房东或中介的账户（以双方商定为准）。

此外，与它人合租时，应尽量避免“多人将租金/押金转到一位房客的私人账户后，再由该房客统一汇款给房东”的转账方式，而应该由各位房客分别且独立地转账给房东/中介，以避免不必要的租客间资金往来纠纷。

# II.6 关于《无债务/无犯罪记录证明》



本章原作者：俞玥、赵逸飞

2024年04月08日校对：俞玥



本章节最近校对于：2024年04月08日

！ 【学联提醒】对于首次赴瑞的同学，在入境办理完首次住址申报（见《关于“户口”和住址申报》章节）前无法办理瑞士的《无债务证明》（*Betreibungsauszug*）和《无犯罪记录证明》（*Strafregisterauszug*）。

## 1. 《无债务证明》（*Betreibungsauszug*）

### 1.1 《无债务证明》简介

《无债务证明》（*Betreibungsauszug / Betreibungsregisterauszug*）是一份官方文件，它记录了你在瑞士期间针对你启动的债务执行程序，简单来说就是记录了你是否有过被债务局催债的情况。房主/二房东/物业公司等在你递交租房申请材料时可能会需要你一并提交这份证明。

### 1.2 如何开具《无债务证明》

- 前往自己的住址所对应的债务局（*Betreibungsamt*）办理
  - ☒ 不同于原居委会（*Kreisbüro*），该机构未合并，可直接Google搜索“*Betreibungsamt*”+自己的邮编/所在区县来查找住址对应的债务局
  - ☒ 办理时须携带护照及居留卡，一般无须预约，现场即可拿到文件
  - ☒ 办理费用为17瑞郎（不接受信用卡支付，可使用现金或储蓄卡）
- 通过邮局办理，费用较前者稍贵
- 通过部分找租房网站（如[Flatfox](#)等）办理

### 1.3 注意事项

出租方（房东/中介/物业公司等）一般会要求你提供一个限定年份之内（如三年内、五年内）的《无债务证明》。如果你在此期间有过搬家换区甚至境内迁移（*Kantonswechsel*）的情况，还需要去其它曾用住址对应的债务局开具对应时间段的《无债务证明》。如有多次变更住址的经历，可能需要前往多个债务局分别进行办理。

## 2. 《无犯罪记录证明》（Strafregisterauszug）

### 2.1 《无犯罪记录证明》简介

如其名称所示，《无犯罪记录证明》（Strafregisterauszug）代表办理人在瑞士没有犯罪记录。有时，房主/二房东/物业公司等在你递交租房申请材料时可能会需要你一并提交这份证明。

### 2.2 如何开具《无犯罪记录证明》

- 线上办理
- 通过邮局办理

具体可参考[瑞士联邦司法警察部对此的介绍](#)。

# II.7 家具和搬家相关



本章原作者：赵逸飞

2024年04月13日校对：俞玥



本章节最近校对于：2024年04月13日

## 1. 关于家具

在苏黎世租房市场，不同房源的家具情况有所不同，主要分为：

- 提供家具，且包含在租金内的
- 提供家具，但需要额外付费承接的（一般为中国学生离瑞出房的同时出家具，且将家具捆绑作为出房的前提条件）
- 不提供家具的

有许多房源皆为第三种（即不提供家具），因此不要被劝退，可选择自行置办家具。此时，建议首先尝试收二手家具（微信群、本地二手平台、Facebook等，可直接谷歌搜索**second hand furniture zurich**），或在家附近捡一些居民不用的家具（带有**gratis**字样纸条），实在缺少再通过**IKEA**等平台添置。

## 2. 关于搬家

一般情况下，不建议通过公共交通搬运大件家具，有被检票员要求下车的风险。不过通过公共交通来运输个人行李是完全合规的。

如果行李、家具较多希望驾车搬家的，可参考 [《关于驾车出行》章节](#)。

此外，学联的合作伙伴Intermezzo亦提供搬家运输服务，报价约为CHF200 - CHF250之间。具体请联系其负责人Alex (Whatsapp: +41 76 3221551)

# III. 落地安顿和在苏生活

本篇从以下方面为大家提供在关于初到苏黎世的安顿和在苏生活的相关信息：

- III.1 落地后需办理事项一览
- III.2 托运行李丢失处理
- III.3 关于交通、出行和驾照
  - III.3.1 公共交通系统
  - III.3.2 共享单车/滑板车
  - III.3.3 自购单车/滑板车
  - III.3.4 出租车/网约车
  - III.3.5 关于驾照和驾车出行
  - III.3.6 关于跨境出行
- III.4 瑞士电话卡的办理和使用
- III.5 关于“户口”和住址申报
  - III.5.1 首次办理“户口”
  - III.5.2 住址变更申报
  - III.5.3 “户口”的注销
- III.6 关于居留证和护照
  - III.6.1 首次办理居留证
  - III.6.2 居留证的延期
  - III.6.3 居留证的遗失补发
  - III.6.4 护照的换发和补发
- III.7 瑞士银行卡的办理和使用
- III.8 关于瑞士保险
- III.9 关于就医和心理咨询
  - III.9.1 关于就医
  - III.9.2 关于心理咨询
- III.10 关于在苏日常生活
  - III.10.1 关于购物和消费

- III.10.2 关于垃圾分类
- III.10.3 关于快递
- III.10.4 关于邻居噪音扰民的应对
- III.11 关于人身财产安全
  - III.11.1 人身财产安全收到侵害时的应对
  - III.11.2 报警和法律援助
  - III.11.3 防诈反诈
  - III.11.4 Lost & Found

# III.1 落地后需办理事项一览



本章原作者：杨锦涛

2024年04月07日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月07日



【学联提醒】如需要接机服务，请在[学联论坛2024接机供求贴](#)内发布需求，或直接联系帖子中提供接机的同学。

## 1. 需办理事项一览

以下内容按办理时间先后排列。

- 办理交通月票或年票

所需材料/信息：

护照、本人证件照、居住地址或c/o地址（用于邮寄实体卡）、足量瑞郎现金（具体计算详见[《苏黎世公共交通系统》章节](#)）

办理后获得：

- 一张临时的办理证明（当场发放）
- 一张Swisspass交通实体卡（数周后邮寄，收到实体卡后可在SBB Mobile App上登记为电子卡）

推荐办理时间：落地入境后可立刻办理，便于乘坐交通

（否则每次出行都需要单独买票，费用很高）

- 办理Prepaid电话卡

所需材料/信息：护照

办理后获得：Prepaid电话卡

推荐办理时间：可根据落地时间提前在预约小程序预约办卡时间

- 学校报到、新生材料领取等

**所需材料/信息：** 护照

**办理后获得：**

- 学生卡 (Legi)
- 学期注册证明 (ETH[在线下载](#), UZH[在线申请](#)或去Kanzlei领取)
- 个人校园账号密码文件

**推荐办理时间：**

- ETH可提前邮寄，或落地后领取
- UZH落地后领取

- 找房租房

- 办理“户口”（住址申报）、预约办理居留证

**所需材料/信息：**

- 护照
- 租房合同
- 学期注册确认书
- 182瑞郎 (建议适当冗余)

**办理后获得：**

- 申报确认函 (DE: Meldebestätigung, EN: registration confirmation; 这张确认函务必保存好, 不要丢失)
- 居留证办理预约单

**推荐办理时间：**

拿到学校的“学期注册确认书”以及租房合同后，严格按照约定时间前往，可提前到但不可晚到

- 办理瑞士银行卡

**所需材料/信息：** 护照、申报确认函、学校开具的“学期注册确认书”、手机号

**办理后获得：** 相关合同文件、储蓄卡、Prepaid卡或信用卡

**推荐办理时间：** 完成学校注册、租房及住址申报后

- 办理保险

**所需材料/信息：**

- 护照
- 申报确认函
- 学校开具的“学期注册确认书”
- 手机号
- 瑞士银行卡 (便于缴费及报销)

**办理后获得：**

1. 卫生局要求报备保险信息的信函 (完成住址申报后一段时间通过邮寄方式发送)
2. 保险公司的保险policy相关文件
3. (完成豁免后) 卫生局的豁免确认信

**推荐办理时间：**

完成学校注册、租房、住址申报及银行卡办理后，入境三个月内必须办理

- 办理居留证

所需材料/信息：

- 预约单
- 护照
- 申报确认函
- 居住地址（用于邮寄居留证）

办理后获得：正式居留证（DE: Aufenthaltstitel, EN: residence permit）（办理后数周通过挂号信方式寄送）

推荐办理时间：严格按照约定时间前往，可提前但不可晚到

- 办理Postpaid电话卡

所需材料/信息：- 居留卡

办理后获得：

1. Postpaid实体电话卡（携号转卡），或
2. 或 Postpaid eSIM卡

推荐办理时间：如果办理了Prepaid卡，最早在办理Prepaid的30天后可携号转卡

## 2. 具体行动路径

### 2.1 入境前未找到房的

1. 入境前先找好临时住处（酒店、Airbnb、借宿等），尽量在一周以上（具体根据自身情况而定）；
2. 入境落地后尽快办理[交通月票/年票（交通卡）](#)，拿到临时交通卡证明（落地后在机场或各火车站可以办理）；

 小贴士：若落地时间较晚SBB柜台已关闭，无法办理交通卡，可在自动售票机上先购买单程票回到住处。第二天到附近的火车站办理Swisspass交通月卡，待找到长租住处并确定日常跨区数后，可转为年卡（按需）

3. 办理[Prepaid电话卡](#)（学联福利，需提前预约，推荐落地当天或第二天市内开卡点办理）；
4. 学校报到领新生材料；
5. 找房、租房；
6. 若在14天内没有找到住处，**必须于入境后14天内前往临时住处所属的人口登记处**【市区为苏黎世南城人口登记办公室（Personenmeldeamt Zürich Süd）】，向工作人员说明自己的情况，让工作人员进行临时记录，以免成为“黑户”；
7. 找到房子，签署正式租房合同；

8. 凭预约前往正式住处所属的人口登记处【市区为苏黎世南城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Süd)】进行[住址申报](#)（需要租房合同、护照，学期注册确认书），拿到申报确认函（Meldebestätigung），预约移民局录指纹日期；
9. 办理[银行卡](#)（需要护照、学期注册确认书、Meldebestätigung、电话号和居住地址用于核实身份并邮寄材料）；
10. 入境后3个月内[购买保险并申请豁免](#)（Swisscare学联专属折扣，需要学校的Enrolment Confirmation，人口登记办公室的Meldebestätigung，手机号，居住地址，最好有这边银行卡用于缴费和报销）；
11. 根据办理“户口”时预约的日期前往[办理居留证](#)，等待收到 residence permit / Aufenthaltstitel 居留证；
12. 收到居留卡后，[办理Postpaid电话卡](#)（学联福利）。

## 2.2 入境前已找到房/长租酒店（有租房合同）的

1. 入境落地后尽快办理[交通月票/年票（交通卡）](#)，拿到临时交通卡证明（落地后在机场或各火车站可以办理）；  

 小贴士：若落地时间较晚SBB柜台已关闭，无法办理交通卡，可在自动售票机上先购买单程票回到住处。第二天到附近的火车站办理Swisspass交通月卡，待找到长租住址并确定日常跨区数后，可转为年卡（按需）
2. 办理[Prepaid电话卡](#)（学联福利，需提前预约，推荐落地当天或第二天市内开卡点办理）；
3. 联系房东/中介签署并拿到租房合同；
4. [学校报到领新生材料](#)；
5. 凭预约前往正式住处所属的人口登记处【市区为苏黎世南城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Süd)】进行[住址申报](#)（需要租房合同、护照，学期注册确认书），拿到申报确认函（Meldebestätigung），预约移民局录指纹日期；
6. 若在14天内没有找到住处，**必须于入境后14天内前往临时住处所属的人口登记处**【市区为苏黎世南城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Süd)】，向工作人员说明自己的情况，让工作人员进行临时记录，以免成为“黑户”；
7. 办理[银行卡](#)（需要护照、学期注册确认书、Meldebestätigung、电话号和居住地址用于核实身份并邮寄材料）；
8. 入境后3个月内[购买保险并申请豁免](#)（Swisscare学联专属折扣，需要学校的Enrolment Confirmation，人口登记办公室的Meldebestätigung，手机号，居住地址，最好有这边银行卡用于缴费和报销）；
9. 根据办理“户口”时预约的日期前往[办理居留证](#)，等待收到 residence permit / Aufenthaltstitel 居留证；

10. 收到居留卡后，[办理Postpaid电话卡（学联福利）](#)。

## III.2 托运行李丢失处理



本章原作者：徐思婕

### 1. 行李丢失预防

- 对于联程机票，办理值机和行李托运时，应向值机员确认行李在各个中转站是否直挂，并检查值机员在所托运行李上贴上的行李牌上是否包含全部中转站和到达站（如中转路线为北京首都-法兰克福-苏黎世，则行李牌上应当出现“TO: ZRH VIA: FRA”字样。如行李不能直挂，则需要乘客在中转站的行李转盘提取行李并再次办理托运。
- 在机场后拿到行李后，立马检查行李是否被翻以及是否有东西丢失，如有相关情况，要在机场马上报告。

其他相关技巧可参考[《行李准备》章节](#)。

### 2. 确定行李丢失后的处理

#### 2.1 与航司/机场工作人员的交涉

- 落地后，如在行李转盘寻找后确定没有找到自己的行李，及时联系机场工作人员。机场工作人员会带你去行李丢失处寻找，那里有很多没人认领的箱子
- 如果在行李丢失处没有找到箱子，直接联系机场工作人员告知你的情况。他们会询问你丢失箱子的相关信息，一定要尽可能详细地告诉他们行李箱的模样（如：颜色、材质、尺寸、标记等）。登记完成后，工作人员会让你留下联系方式和住宿地址。
  - 联系方式：**如果你没有瑞士当地手机号，可以留下在瑞士学长学姐或者朋友的手机号，并且告诉工作人员这是你朋友的联系方式，此外最好留下个人常用邮箱。
  - 住宿地址：**租到房子的同学，直接留房子地址；未租到房子的同学，可留下酒店/民宿等你暂时过渡的地址，并告知机场工作人员。
- 登记完成后，工作人员会给你一张单子，上面有行李丢失编号，以及机场的行李丢失官网和联系方式。务必保存好这张单子

#### 2.2 等待处理



**【学联提醒】**

- 丢失行李后一定要积极给航空公司打电话询问行李情况
  - 最好自己及时去机场取行李，不要邮寄
  - 尽量在短时间内解决该事，以避免耽误落地安顿
- 
- **建议不要等机场给你打电话**，在工作日时间可以给机场打电话询问行李情况，也可以在官网查看行李情况。如果打电话时行李已找到，建议最好不要让他们邮寄，时间允许的话立马去机场取行李（带上单子、机票、护照）。邮寄会比较慢，2-3天甚至更久才会收到
  - **一般行李会在7天左右找到**，如果在5天后仍没有找到，建议联系第一程/第二程航空公司询问行李是否已经转运到第二程/第三程飞机上，并与他们核对行李牌编号。如果出现行李箱上的行李牌编号和单子上行李牌编号不一致，请及时告知最后一程飞机的航空公司（有时候会出现转机飞机的工作人员输错行李编号的情况）

## 2.3 后续索赔

- 丢失期间购置衣物等费用可以由航空公司负责承担，具体见本章第三节。

## 3. 参考

- [《机票：你的行李延误了怎么办？》](#)
- [《经历：托运行李破损后如何向航空公司理赔？》](#)

## III.3 关于交通、出行和驾照

【学联提醒】鉴于各类通勤方式的优劣势与所住地区、日常通勤频率、路线等都紧密相关，建议在抵达苏黎世后再根据个人实际体验和需求选择适合自己的交通方案。

在苏黎世，得益于发达的公共交通系统，大多数同学选择搭乘公共交通上下学及进行其他必要通勤（如办事、购物等），也有少量同学选择骑乘自行车/电动滑板车（e-scooter）等，而驾驶汽车进行日常通勤对绝大部分同学的需求和环境而言并不方便。本章节将从以下方面介绍在苏留学期间的出行，涵盖日常通勤和长途出行等：

- III.3.1 公共交通系统
- III.3.2 共享单车/滑板车
- III.3.3 自购单车/滑板车
- III.3.4 出租车/网约车
- III.3.5 关于驾照和驾车出行
- III.3.6 关于跨境出行

### III.3.1 公共交通系统



本章原作者：杨晨宇、赵逸飞

2024年04月06日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月06日



【学联提醒】本章节关于公共交通优惠套餐的推荐介绍仅供参考，请结合自身实际需求权衡选择！

## 1. 苏黎世公共交通系统简介

苏黎世的公共交通系统主要由市郊铁路（S-Bahn）、有轨电车（Tram）和公共汽车（Bus）组成，线路图可参考[ZVV - Network Maps](#)。

关于苏黎世的公共交通系统，有以下关键术语：

- **苏黎世公共交通运输委员会 [Zürcher Verkehrsverbund (ZVV)]**，  
由苏黎世区域所有公共交通服务提供者组成的委员会，整合铁路、有轨电车、公共汽车、轮船等所有公共交通资源。更多信息可参考：[Fun facts about ZVV](#)
- **瑞士联邦铁路集团 [Schweizerische Bundesbahnen (SBB)]**  
负责苏黎世绝大多数市郊铁路（以及瑞士境内和跨境长途铁路）的管理运营，其在苏黎世管内线路受ZVV管辖。
- **瑞士公共交通“一卡通” (SwissPass)**  
一张实名制的卡证，持卡者所购买的[区域月票/年票等套餐](#)（详见下文）都可以绑定在这张卡上供检票员识别。

此外，

- ETH为其学生提供免费的主校区↔洪堡校区摆渡车（eLink）服务，具体可参考：[ETH - eLink](#)；
- UZH为其学生提供免费的主校区↔Oerlikon校区摆渡车服务，具体可参考：[UZH - Shuttlebus](#)

## 2. 相关手机app

SBB和ZVV都有自己的手机app：

- SBB Mobile app
- ZVV app

二者均可进行查询路线/车次、购票、绑定SwissPass等操作，使用起来并无显著差别。

此外，SBB还提供微信小程序和支付宝小程序服务，在微信/支付宝搜索栏中搜索“瑞士铁路SBB”即可，其支持查询路线/车次，购票等操作，但不支持绑定SwissPass。此外，在此购票将直接使用微信/支付宝付款，即按实时汇率扣除微信/支付宝零钱或绑定银行卡中的对应数额的人民币。鉴于当前汇率较高，仅推荐临时应急使用。



### 3. 优惠套餐选择

#### 【学联提醒】

- 无论选购何种套餐，其都会记录在SwissPass卡片的芯片中，出行时携带该卡片并在乘务员检票时向其出示即可。亦可选择将SwissPass卡片绑定到SBB的app中，此时在乘务员检票时只需向其出示app中绑定的SwissPass即可。
- 如初到苏黎世还未找到稳定住所的，或后期会搬家但尚不知道新住址的，或想要体验公共交通通勤并将其与其他通勤方式对比权衡后再行决定主要采用何种通勤方式的，可先购买短期（如1-2个月）的月票，待情况稳定/权衡完毕后再根据个人实际需要进行选择。

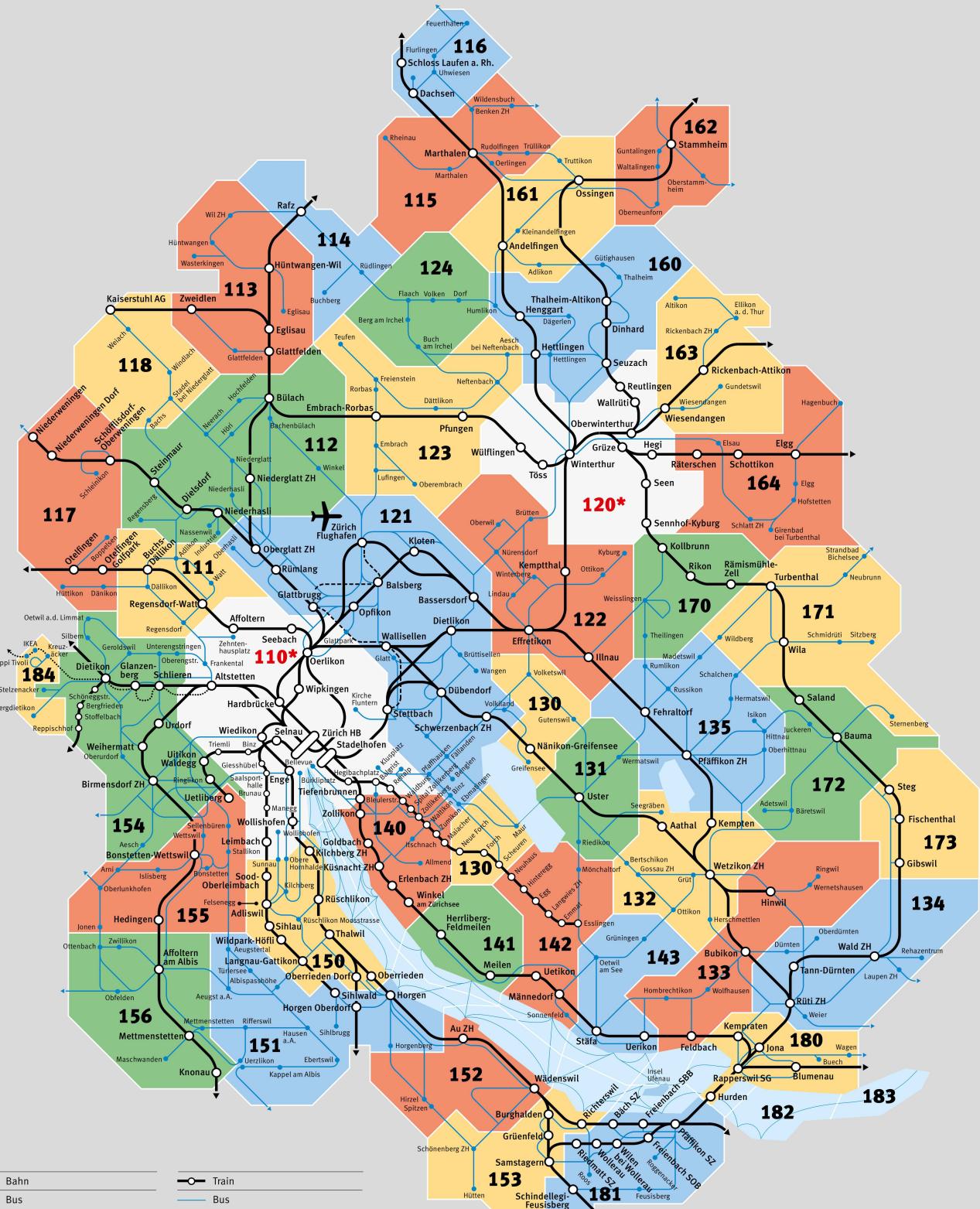
### 3.1 苏黎世内通勤优惠套餐：区域月票/年票

ZVV将苏黎世地区划分成许多“交通分区”（详见[苏黎世地区交通分区地图](#)），其中：

- 110区对应苏黎世市区，ETH/UZH的所有校区、苏黎世主火车站和市中心均在该区
- **苏黎世机场位于121区**
- 各车站所属交通分区查询平台：[ZVV - Regionalnetz](#)



# ZVV Tarifzonen | Fare zones



Bahn  
Bus  
Glattalbahn  
Limmattalbahn  
Schiff

Train  
Bus  
Glattalbahn  
Limmattalbahn  
Boat

**151** Zonennummer

**110\*** Die Tarifzonen 110 (Stadt Zürich) und 120 (Stadt Winterthur) werden für die Preisberechnung doppelt gezählt.

Verbundfahrausweise berechtigen während der Gültigkeitsdauer zu beliebigen Fahrten in den gelösten Zonen.

**151** Zone number

**110\*** Fare zones 110 (Zürich City) and 120 (Winterthur City) count double in price calculations.

**120\***

You can travel as often as you like on your ZVV ticket within the fare zones and validity period shown on the ticket.



同时，ZVV采取分区计价的原则（110区和121区均须双倍计算），**购买涵盖某区的月票/年票代表可在有效期内免费搭乘该区内所有公共交通**。因此，请根据自身实际需要，选购**能够包含自己日常活动所涉及区域的月票或年票**。例如：

- 大多情况下**只在110区生活及学习**，则只需选购110区（双倍计算后为2个区）的月票/年票
- 住址在120区（对应Winterthur），但需要在110区（市区）上课，路途会经过121区和122区，则需要购买覆盖110区、121区、122区、120区（110区和121区双倍计算后为6个区）的年票/月票

此外，如购买区域月票/年票后需要在其有效地理范围以外出行的（例如因日常活动范围主要在110区而购买110区年票，但需要临时前往121区办事），需要购买临时加区票，具体可参考ZVV - Zone upgrade。

关于SBB提供的其他优惠套餐请参考：SBB - Travelcards

关于ZVV提供的其他优惠套餐请参考：ZVV - Travelcards、ZVV - Tickets

## 3.2 长途旅行优惠套餐

对于前往其它城市的长途旅行需求，则需要通过SBB的app/小程序/网站购买车票。如经常出行的，推荐以下优惠套餐：

- **半价套餐 Half Fare Travelcard**：价格依具体套餐选择有所不同；所有客票半价
- **夜间旅行套餐 Night GA Travelcard**：每年99瑞郎，仅适用于不满25岁人员；每晚19:00至次日凌晨05:00可免费乘车

关于SBB提供的其他优惠套餐请参考：SBB - Travelcards

## 4. 初次抵达苏黎世后

对于首次前来苏黎世留学的同学，在飞机落地苏黎世，通过边检并拿到行李后，首先需要考虑从机场到住址的行程，该段行程一般选择公共交通。

苏黎世机场设有SBB营业柜台，因此如入境时间较早，可直接在机场购买**区域月票或年票**，详见下节。

【学联提醒】因机场位于121区，如在机场办理110区的月票/年票的，还需要额外购买一张121区的临时加区票（参见前文或ZVV - Zone Upgrade）才能搭乘公共交通前往110区。

若入境时间较晚，SBB营业柜台已下班的，那么需要通过

- SBB或ZVV的app（见前文；银行卡支付）或
- 自动售票机（银行卡支付）或
- “瑞士铁路SBB”微信小程序（微信支付）

购买前往住所的单程票，具体路线（目的地附近站点、乘车路线、中转地点等）可参考SBB/ZVV和/或谷歌地图导航等。

如抵达苏黎世后需要接机服务的，请参考[学联《接机供求贴》](#)；如希望乘坐出租车或网约车前往住所的，请参考本章[出租车/网约车](#)部分。

## 5. 优惠套餐和SwissPass的办理和使用

### 5.1 办理优惠套餐和SwissPass

首次购买[区域月票或年票](#)等优惠套餐（具体见前文）时，会一并获得配套的SwissPass（用来绑定所购买的优惠套餐）。该两项业务一般既可在SBB的线下网点办理，也可以线上办理。

**线下办理的主要网点包含：**

- 苏黎世主火车站（Zürich HB）网点：[SBB Counter](#)
- 苏黎世机场网点：[SBB Reisezentrum](#)
- 苏黎世Oerlikon火车站网点

关于瑞士境内其他SBB网点请参考：[SBB - Points of sale](#)

线下办理时，须携带**护照和一张护照规格照片**，还需向工作人员提供**居住地址或c/o地址**用于邮寄实体SwissPass卡；办理SwissPass不收取额外费用，仅须缴纳所购买的优惠套餐费用即可。线下办理完成后，可得到一张纸质的临时SwissPass证明，该证明须在搭乘公共交通时随身携带，避免丢失，以供乘务员查验。

**线上办理**请参考[SBB - buy travelcards and tickets](#)。办理必须由本人进行，需要提前准备好护照和一张电子版的护照规格照片，且需要通过手机进行身份认证。

如不购买任何优惠套餐，只希望办理SwissPass实体卡用于其他服务（如解锁共享单车，见后文）的，则应在SBB的线下网点办理，具体参见前文。

无论选择何种办理方式，一般办理后约十天即可在信箱中收到邮寄的SwissPass实体卡。

### 5.2 SwissPass的使用和绑定

无论选购何种套餐（见前文），其都会记录在SwissPass卡片的芯片中，出行时携带该卡片并在乘务员检票时向其出示即可。

亦可选择将SwissPass卡片绑定到SBB和/或ZVV的app中：SwissPass卡号可以用来注册和绑定其对应的[SwissPass账户](#)，使用该账户即可将SwissPass绑定到[SBB](#)和/或[ZVV](#)的app中，之后在检票时即可直接向乘务员出示手机app中的SwissPass，较实体卡更为方便。

关于SwissPass的更多信息和介绍，请参考：[SBB - Help with your SwissPass](#)

## III.3.2 共享单车/滑板车



本章原作者：赵逸飞

2024年04月07日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月07日

! 【学联提醒】苏黎世市区地形崎岖，（尤其是学校附近）有大量斜坡地形。强烈建议大家实地体验后再决定是否使用自行车作为主要出行方式。如希望体验骑行乐趣但又不想过于疲惫的，可选择使用电助力自行车（e-Bike）。

### 1. PubliBike共享单车服务



图片来源：[NZZ - Publibike lanciert einen heissen Zürcher Mietvelo-Sommer](#)

- 简介：苏黎世地区规模最大的共享单车服务商，在苏黎世和部分其他瑞士城市都被广泛使用。
- 车辆：提供普通自行车和电助力自行车（e-Bike）
- 手机app：PubliBike app
- 取/还车：须定点取/还车，可使用手机app查看附近站点及其车辆情况；取车时可使用手机app或者SwissPass实体卡解锁；具体操作可参考[PubliBike - How it works](#)
- 价格：请参考[Publibike - Pricing](#)（其中，“B-Quick”为基础/默认套餐）
- 学生优惠： ETH学生优惠：[ETH - Züri Velo by PubliBike](#)
- 其他信息：请参考[Publibike - FAQ](#)

## 2. ETH Urban Connect共享单车服务



图片来源：Urban Connect

- 简介：ETH联合Urban Connect为其教职工和学生提供的共享单车服务
- 车辆：提供电助力自行车（e-Bike）
- 手机app：Urban Connect
- 价格：

No basic fee; flexible costs

Period of use	Basic fee	Hourly rate	Daily rate
open	none	CHF 1.-	CHF 6.-

N.B.: The hourly rate applies again after 24 hours.

- 取/还车：须定点取/还车，在主校区、洪堡校区和Oerlikon校区设有站点

! 【学联提醒】还车时可能会遇到技术BUG，此时需在app内部联系客服。

- 其他信息：请参考[ETH - Urban Connect Bikesharing](#)、[Urban Connect - ETH](#)

## 3. Go Green City共享电动自行车服务



请参考[Go Green City官网](#)获取更多信息。

## 4. 共享电动滑板车 (e-Scooter) 服务

苏黎世有数家不同企业提供共享电动滑板车 (e-Scooter) 服务，其使用方法和操作流程均与国内共享单车类似（具体请参考企业官网/app，见下），**无须定点取/还车**。苏黎世主要的共享电动滑板车包含：

- [LIME](#)（亦提供少量共享单车，但规模较小，暂不列入前文）



图片来源：[LIME](#)

- [BIRD](#)



图片来源： *In Your Pocket*

- TIER



图片来源： *In Your Pocket*

- CIRC



图片来源：[CIRC](#)

### III.3.3 自购单车/滑板车



本章原作者：赵逸飞、李敬淇

！ 【学联提醒】苏黎世市区地形崎岖，（尤其是学校附近）有大量斜坡地形。强烈建议大家实地体验后再决定是否使用自行车作为主要出行方式。如希望体验骑行乐趣但又不想过于疲惫的，可选择使用电助力自行车（e-Bike）。

## 1. 关于自购单车出行

在苏黎世，自购一手单车的价格大约为数百至千余瑞郎不等（具体因自行车类型和档次不同而差别巨大），二手单车价格则会相对低廉。

- 对于**网上购买一手单车**，可参照一般网购的方法，先在谷歌上以自己期望购买的单车类型（如 Mountain Bike）为关键字进行搜索，再在首行推荐栏中进行选择。亦可前往[迪卡侬](#)等运动商店的官网进行选购。
- 如希望**线下购买一手单车**的，亦可前往迪卡侬等运动商店的门店（可在谷歌地图上以”Velo Store“为关键字进行搜索）进行选购。
- 如希望**购买二手单车**的，可参考以下二手车网店：
  - [Velo Zürich](#)
  - [Velomarkt](#)
  - [Anibis](#)

或在谷歌直接以“Zurich Occasion Velo”等为关键词进行检索。网购自行车时，需注意甄别信息真伪避免财产损失。另，有时，学生群聊中也会有人出售二手自行车，自行甄别即可。此外，ETH每年也会组织自行车二手市场（ETH Velobörse），如有兴趣可关注ETH官网相关消息。

## 2. 关于自购电动滑板车出行

在苏黎世，自购一手电动滑板车的价格大约为数百瑞郎，二手滑板车价格则会相对低廉。购买渠道包含：

- [小米官方网店](#)
- [Interdiscount电动滑板车分区](#)

- [Digitec电动滑板车分区](#), 亦有二手滑板车供选择
- [Galaxus电动滑板车分区](#), 亦有二手滑板车供选择

亦可参照一般网购的方法, 先在谷歌上以“E-Scooter Zurich”等为关键字进行搜索, 再在首行推荐栏中进行选择。

### 3. 关于自有自行车/滑板车的防盗

虽然苏黎世的治安情况相对较好, 自行车/滑板车在被盗的概率较欧洲其他城市相对较低, 但是在人流密集的场所, 比如火车站或主要街道边上等, 被盗的风险依旧较高。因此, 在停放车辆的时候, 应注意以下几点:

- 切勿抱有侥幸心理, 即使短时停车, 也**务必要将车锁好**
- 避免在火车站或人流密集的街道等地长时间停放, 尤其是在夜晚长时间停放。如实在无法避免的, 最好使用比较结实的锁具
- 亦可选择在车上加装定位器 (如Airtag) 做双重保险, 这样即使在车辆被盗的情况下, 也有一定的概率找回。找回时, 一定要联系警察同行 (见[《报警和法律援助》章节](#))
- 根据经验, 车辆较新的时候被盗的风险会比较高, 刚喜提新车的同学需要额外注意一下安全

### III.3.4 出租车/网约车



本章原作者：赵逸飞

2024年04月07日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月07日

## 1. 搭乘出租车出行

苏黎世的出租车分为“公司出租车”和“个体出租车”，一般前者价格相对低廉。其车型一般包含轿车、旅行车、SUV、MPV等，乘客可按需选择。

一般，在苏黎世打车主要采取电召（使用叫车电话或手机app，具体见各出租车公司官网）形式；始发地为机场、火车站、市中心等交通枢纽的，也可以在其出租车站（如下图）直接上车。



苏黎世的正规出租车有着统一的顶灯样式（见本节配图），同时在后窗或后门处张贴有该车的定价。除手机app叫车时会采取“一口价”模式（由软件计算）外，一般都会使用计价器。

苏黎世主要的出租车公司包含：

- [7×7公司](#)

价格：起步价6瑞郎，每公里4.20瑞郎，每分钟1.15瑞郎（仅供参考，以车内张贴为准）

叫车电话：+41 44 777 7777

叫车app：7×7 app（即将发布）

- [444公司](#)

价格：起步价6瑞郎，每公里4.20瑞郎，每分钟1.15瑞郎（仅供参考，以车内张贴为准）

叫车电话：+41 44 444 4444

叫车app：“Taxi 444 AG, Zürich” app

- [机场出租公司 \(Airport Taxi Zürich\)](#) （只承运往返苏黎世机场乘客）

价格：起步价6瑞郎，每公里4.00瑞郎，每分钟0.70瑞郎（仅供参考，以车内张贴为准）

叫车app：Airport Taxi Zürich app

- 个体出租车

价格：一般为起步价8瑞郎，每公里5瑞郎，每分钟1.33瑞郎，少数个体出租车可能价格更低（仅供参考，以车内张贴为准）

## 2. 搭乘网约车出行

在苏黎世，除搭乘出租车外还可搭乘Uber平台的网约车，使用方法与国内网约车类似，一般价格比出租车稍低，具体请参考其官网或手机app。

## III.3.5 关于驾照和驾车出行



本章原作者：陈雨航、李许雯佳

2024年04月13日校对：张心笛



本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 关于中国驾照在瑞效力

- 持有中国驾照的，在首次入境瑞士的第一年内，凭中国驾照及其公证/认证翻译文件（翻译为英语/德语/法语/意大利语均可），可以在租车公司办理租车业务并驾驶车辆。这个“公证/认证翻译文件”对于不同的租车公司来说要求不一样，有的只要翻译，有的要公证翻译，有的要具有外交效力的认证翻译，具体请参考租车公司官网等。国内租车网站上有一个“国际驾照认证件”，据说被认可度很高。具体可参考：[Driving in Switzerland on a foreign licence](#)
- 首次入境瑞士一年后，则需要将中国驾照转为瑞士驾照以便继续拥有在瑞士驾驶车辆的资格。如暂时不需要驾驶车辆的，也可以等到需要时再换领，无须确保无缝衔接。需要首先在交管局（Strassenverkehrsamt）进行公证，然后报名参加瑞士的路考（Kontrollfahrt）。路考重点不在汽车操控而在于对当地交规的理解，推荐先找瑞士本地驾校教练培训后再参加路考。路考一旦挂科，国内驾照立即失效且不能补考，得从理论开始从头再来了。具体可参考：[Ausländischen Führerausweis umtauschen](#)
- 转为瑞士驾照后，原国内驾照可继续保留在本人手中。欧盟境内国家驾照将会被寄回原发证国家相应机构，本人无法继续持有。具体国家地区驾照处理方式可参考：[Ausländischen Führerausweis umtauschen](#)

### 2. 关于在瑞考取驾照

请参考：[Fahren lernen](#)

### 3. 关于在苏租车（mobility）

持有有效ETH卡的同学可以享受4个月的免费mobility（一家当地租车公司）的会员（参考：[ETH - Mobility car sharing offers](#)；价目表见：[Mobility - Drive Rates](#)），一般来说租用大货车半天的价格为50chf左右，另外需要购买保险（单次购买较贵15-30chf，长时间购买则划算许多）

### III.3.6 关于跨境出行

 本章原作者：陈雨航、赵逸飞

#### ！ 【学联提醒】

- 原则上，对于中国公民，进出瑞士国境（尤其是通过航空或公路口岸出入境的）必须同时持有瑞士居留证（或有效瑞士签证）和中国护照才能证明身份。即使瑞士边检有时并不对此进行查验，我们亦不建议抱有任何侥幸心理。
- 出行前应准备好护照复印件和居留证复印件并随身携带。
- 可提前将护照资料页，居留证/身份证件，机票行程单，宾馆订单等旅行文件的电子版/扫描版备份在自己的电子邮箱中，即使遇到原件及打印件丢失情况亦可证明身份及行程。
- 无论发生任何情况，均应保持冷静镇定以妥善处理问题。

## 1. 中国护照配合申根D类签证/居留证的效力

一般，前来瑞士留学的学生获得的是申根D类签证/申根居留证，凭此配合中国普通护照可免签出入：

- 中华人民共和国
- 所有中华人民共和国普通护照的免签国家
- 所有申根国家（名单见：[申根国家名单](#)）

对于欲前往其他国家人员，或情况较为特殊/“冷门”人员，如不确定能否入境的，建议提前咨询该国主管部门以获得权威答复。

## 2. 转机过境/入境相关

一般情况下，除英国、美国、加拿大等国家外，**联程转机不需要入境中转国**，也就不需要中转国的过境签证。如因前后段航司联运协议原因等导致**行李无法在中转地直挂的**（如经伊斯坦布尔转机回国，前段航程为土耳其航空，后段航程为四川航空），或**客票不是联程票的**，可能**需要入境中转国以便提取行李并重新办理托运**。此时，如中转国对持有中国护照和申根签证/居留证人员不免签，则需要提前办理过境签证以免行程受阻。如对是否需要办理过境签证不确定的，建议**提前咨询航司和/或中转国主管部门以获得权威答复**。

此外，在申根区内转机的，会在行程中首个/最后一个申根区内口岸办理申根区的入境/出境手续。例如行程为北京-法兰克福-苏黎世，则在法兰克福通过申根边检入境；行程为苏黎世-维也纳-北京，则在维也纳通过申根边检出境。（此处“境”为“关境”）

### 3. 出/入/过境时受阻的应对

- 如持有效护照、签证，请向边境检查部门说明情况，询问受阻原因。如果您语言不通，可要求对方提供翻译服务。
- 如果您的合理要求未得到回应，请与中国使（领）馆联系。领事官员将向有关部门了解情况，并进行必要交涉。能否放行取决于实际情况。如果您受到不公正对待，请注意收集、保存证据，以便日后诉诸法律。

## III.4 瑞士电话卡的办理和使用



本章原作者：杨锦涛

2024年04月08日校对：徐思婕



本章节最近校对于：2024年04月08日

！ 本章节仅介绍瑞士本地电话卡的办理，关于国内设备和SIM卡在国外的使用请参考：[图1.4 国内手机及电话卡](#)

### 1. 瑞士电信运营商简介

瑞士三家主要的电信运营商是Swisscom, Sunrise和Salt。据CHIP和NETCHECK在2024年的测评，Swisscom总评分位居首位，Sunrise紧跟其后，位于第三位的是Salt。具体单项上：

网络稳定性和质量：

- Swisscom：不仅在高速下表现优异，其在网络最差的10%下载速度中也有120 MBit/s的表现，这显示了其网络的高稳定性和可靠性
- Salt：尽管平均下载速度不高，但在较差网络条件下显示出较好的稳定性，有36 MBit/s的最低速度表现
- Sunrise：在较差网络条件下的最低速度是30 MBit/s，稍逊于Salt，表现不如Swisscom

5G 覆盖和下载速度：

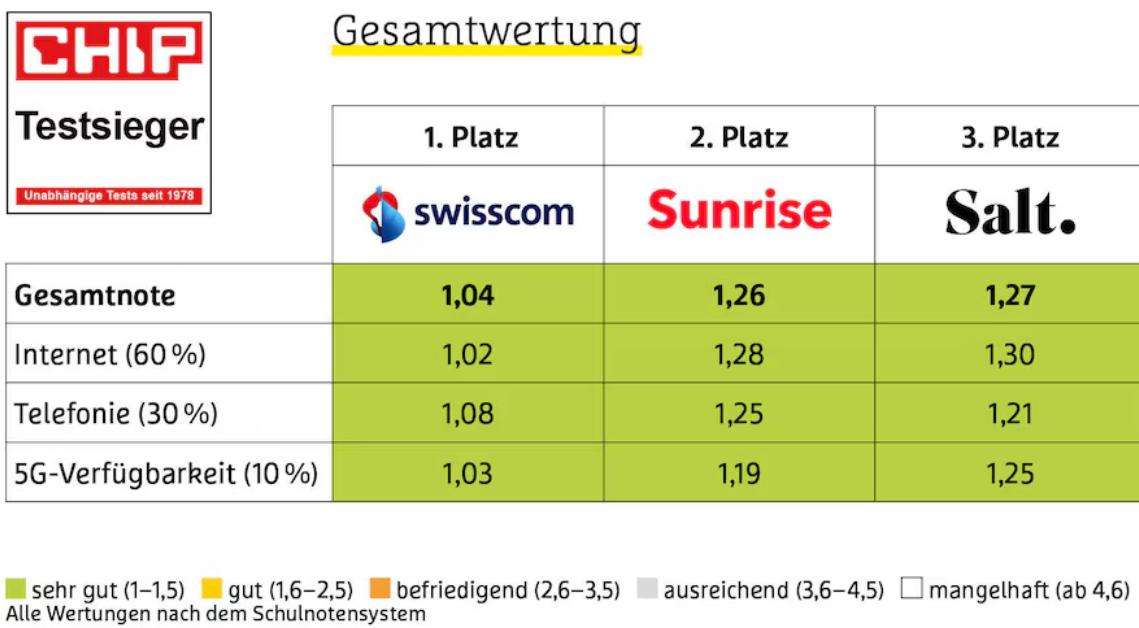
- Swisscom：在所有测试方面都展现了卓越性，特别是在5G网络的覆盖和速度上。Swisscom的5G下载速度达到了506 MBit/s，远高于竞争对手
- Sunrise：虽然在下载速度上低于Swisscom，但其5G网络速度也达到了274 MBit/s，表现不俗
- Salt：虽然有所提升，但其下载速度只有154 MBit/s，是三者中最低的

错误率和通话成功率：

- Swisscom：表现最为出色，几乎无通话失败，仅有极少数电话无法完成，具体数字是在近4000次电话通话中只有4次未能完成，错误率为0.1%
- Sunrise：也表现良好，但相比之下略逊一筹，共有13次通话失败或中断
- Salt：在这三者中通话质量稍逊，共有19次通话失败或中断

WhatsApp通话成功率：

- Swisscom：表现完美，所有WhatsApp通话均成功连接并无中断，展示了最高的稳定性和可靠性
- Salt：同样表现出色，在WhatsApp通话成功率方面达到了99.82%，非常接近完美
- Sunrise：表现稍弱，98.75%的WhatsApp通话成功率，虽然这一数字仍然很高，但相对于Swisscom和Salt有所不足



图片来源：[Handy-Netztest Schweiz: Swisscom, Sunrise und Salt im Test](#)

综上，Swisscom拥有top级的品质，但其套餐价格也是top的；Sunrise依然保有其第二名的位置；而Salt近年来有明显进步。此外，三大运营商除了同名品牌外，也有许多子品牌以丰富自己的产品与服务，子品牌使用运营商的通信设施。如Swisscom有wingo、Migros Budget Mobile、Coop Mobile、Lycamobile，Sunrise有Lebara、Yallo、Swype、Galaxus Mobile等。

## 2. 关于预付卡（Prepaid）和合约卡（Postpaid）

瑞士电话卡分为Prepaid Card（预付卡）和Postpaid Card（合约卡），目前瑞士约80%的用户均为Postpaid Card（合约卡）。

两种电话卡各有千秋。Prepaid卡和国内的电话卡模式类似，先充值后使用，如果余额不足，服务便会被终止。Prepaid卡缺点是相同服务下，Prepaid的价格通常会比Postpaid卡贵，且选择种类较少。Postpaid卡一般会有丰富的套餐选项，且价格吸引人。对于Sunrise及其子品牌，Postpaid卡仅针对在瑞士合法居留的人，即收到Residence Permit（居留卡）后才能申请。

在瑞士，两种电话卡均需实名才能购买。

	<b>Prepaid Card</b>	<b>Postpaid card</b>
优点	只需护照即可购买，适合刚来瑞士没有Permit的人	套餐丰富 性价比高
缺点	价格偏贵 需要预付费	必须有居留卡才能申请

(本表为Sunrise公司规定，其它运营商规定请自行查询)

### 3. 购卡套餐

关于每家公司的套餐，大家可在官网查看，根据自己的需求选择，并前往运营商营业厅线下办理：

- Sunrise → <https://www.sunrise.ch/de/home>
- Swisscom → <https://www.swisscom.ch/de/privatkunden.html>
- Salt → <https://www.salt.ch/en>

但是，一个一个去官网对比套餐真的好麻烦呀~

为此，苏黎世学联专门联系了瑞士老牌运营商Sunrise，并为大家争取了学联专属福利和优惠，为大家量身定制最优先购卡路径，可以大大减轻小伙伴们的选择困难并节约话费开支。

### 4. 学联专属电话卡福利介绍

! 【声明】Sunrise YOL为学联提供有极大折扣和让利的Prepaid和Postpaid卡，并委托学联进行身份核验（Identity Control）。学联仅负责审核身份并激活Prepaid卡和转Postpaid卡。任何有关运营商的疑问及产品相关问题，请联系运营商客服，学联无法为此提供进一步的支持，感谢理解。

#### 4.1 Sunrise Lebara Prepaid Card

从2023年初开始，学联从Sunrise运营商处为新生争取了原价49瑞郎的Sunrise Lebara Prepaid电话卡骨折价福利。该Prepaid卡包含：

- Europe MAX Prepaid套餐（原价39瑞郎/4周，学联有专属前4周免费福利，立省39瑞郎），套餐具体内容为：
  - ☒ 瑞士境内无限流量（前四周40GB高速，之后每四周是20GB高速，高速用完后是限速256kbps的无限流量）
  - ☒ 瑞士境内以及瑞士向欧洲无限通话
  - ☒ 世界范围无限短信

- 10瑞郎的预存款（Credit）

现在，新生可凭录取邮件/注册证明/学生卡（任一文件即可），仅需10瑞预存费（Credit）即可获得这张总价值49瑞郎的Prepaid卡。

## 4.2 Sunrise Lebara Postpaid Card

该选项不仅面向刚来瑞士的新生，还面向想要更换高性价比套餐的老生。这些套餐几乎均为Sunrise的平替，除品牌名称不同外，其具体内容和Sunrise其它产品几乎一样。

由Prepaid卡（包括Lebara Prepaid和其它品牌Prepaid）或其它品牌Postpaid卡转为Sunrise Lebara Postpaid（携号转卡），现仅需0瑞或10瑞激活费（Activation Fee）。若选择12月合同，可免去59瑞Activation Fee；若选择0月合同，仅需10瑞Activation Fee即可实现转卡。转卡后，可享受Lebara Postpaid Card各套餐的最低价：

套餐	合约价格	内容
Data Abo (推荐)	<b>CHF14.95/月</b> (原价39.95CHF)	通话：CHF 0.50/分钟 流量：瑞士境内无限 短信：CHF 0.20/条
NEXT M Abo (推荐)	<b>CHF19.95/月</b> (原价44.95CHF)	通话：瑞士境内100分钟/月 (*Lebara到Lebara为无限) 流量：瑞士境内无限，2GB欧洲美国加拿大漫游/月 短信：瑞士境内无限
NEXT L Abo (推荐)	<b>CHF29.95/月</b> (原价59.95CHF)	通话：瑞士境内100分钟/月 (*Lebara到Lebara为无限) 流量：瑞士境内无限，欧洲美国加拿大漫游无限 短信：瑞士境内无限
Swiss Flat Abo	<b>CHF22.95/月</b> (原价59.95CHF)	通话：瑞士境内无限 流量：瑞士境内无限 短信/彩信：瑞士境内无限
Swiss L Abo (推荐)	<b>CHF25.95/月</b> (原价69.95CHF)	通话：瑞士境内无限 流量：瑞士境内无限，10GB欧洲美国加拿大漫游/月 短信/彩信：瑞士境内无限
Europe L Abo	<b>CHF29.95/月</b> (原价69.95CHF)	通话：瑞士境内、瑞士向欧洲无限 流量：瑞士境内无限 短信/彩信：无限
XXL Abo	<b>CHF49.95/月</b> (原价99.95CHF)	通话：瑞士境内、瑞士向欧洲、欧洲美国加拿大无限 流量：瑞士境内无限，欧洲美国加拿大漫游无限 短信/彩信：无限

套餐价格随运营商活动有微小浮动，本表整理的价格为截至2024年3月28日的价格，实际套餐价格以激活prepaid/postpaid卡当日的价格为准

以上套餐中，根据大多数留学生日常需求，我们更推荐这四种套餐：**Data Abo**，**Next M Abo**，**Next L Abo**和**Swiss L Abo**。

综上，作为新生的您最少只需10瑞郎即可享受四周Prepaid卡套餐和Postpaid卡激活服务，而市场上这一切通常需要耗费100瑞郎及以上（例如：您直接选择Sunrise Prepaid，一个月费用为75瑞郎，此

外激活Postpaid需收取55瑞激活费，此时费用合计130瑞郎）。此外，通过学联专属福利，您还可以全年任何时刻都享受Postpaid卡套餐超低价。

### 三步即可享受学联专属电话卡福利！

【第一步】扫描下方微信小程序码登记预约：



【第二步】审核通过后在预约时间前往预约地址线下开卡或转卡（由于瑞士法律规定，购买Prepaid和Postpaid须真人监督完成注册，故必须线下开卡和转卡）；

【第三步】缴纳极少预存费/激活费，即可获得Lebara Prepaid卡或Postpaid卡。

 已了解福利内容、已预约、即将办卡的同学请阅读： [《学联专属Sunrise YOL福利——办卡前必读》](#)

## III.5 关于“户口”和住址申报

本章节介绍以下内容：

- III.5.1 首次办理“户口”
- III.5.2 住址变更申报
- III.5.3 “户口”的注销

## III.5.1 首次办理“户口”



本章原作者：田竹全、陈雨航、赵逸飞、杨锦涛、范梦瑶

2024年04月06日校对：赵逸飞



特别鸣谢：于之赫、张家萌



本章节最近校对于：2024年04月06日

！ ETH和UZH两所大学对于首次办理“户口”均有十分详细的指导，参见：

- ETH: [Applying for a residence permit](#)
- UZH: [Registering in Switzerland](#)

！ 本章节使用了诸多专有翻译，请参考本章附录部分。

## 1. 苏黎世州的住址申报体系介绍

### 1.1 总体介绍

根据相关法律法规，苏黎世州有着严格的住址申报制度，所有居民均有义务向政府申报自己的住址，其中由国外（州外）新迁入的人员必须在抵达苏黎世州后14天内进行申报。



【学联提醒】

- 由于办理申报需要提供租房合同（见下文），若（预计）进入苏黎世州后14天内不能找到住处的，或是找到住处但因客观原因（如预约已满）无法按时进行申报的，必须在此期限内通过电话或邮件联系临时住址对应的人口登记办公室（见下文），向工作人员说明自己的情况，请工作人员进行临时记录，以免成为“黑户”。

- 如不明确自己的住址是属于市区还是郊区的，可
  - 直接询问房东或室友，或**
  - 通过地址判定：**如地址邮编后为“Zürich”则代表该地址在市区，如为其他（如“Kloten”“Winterthur”等）则代表该地址在郊区；该名称即为住址所在市县名称。

## 1.2 瑞士以外国家迁入苏黎世州人员的首次申报

(所有从国内首次前来苏黎世留学的同学均属此类)

### ! 【学联提醒】

从瑞士以外的国家迁入苏黎世州，且居住地在苏黎世市区的：

- 无论选择哪一人口登记办公室，都必须预约。办理当天，可以较预约时间稍早到达，但**万万不能迟到**。此外，在8-9月的留学生入境高峰期，落地后再预约可能只有非常靠后日期可供选择。因此，如在入境前已找到房且已经签署租房合同/确认会签署租房合同，建议**根据入境日期尽早预约**。
- 若未办理预约直接前往，则会由人口登记办公室的工作人员现场分配时间并签发预约单，届时须凭预约单上的时间再次前往对应的人口登记办公室办理住址申报。
- 若所预约时间/被分配时间超过入境后14天限制的，须按前文所述，**额外联系对应的人口登记办公室说明情况**

### 1.2.1 对于居住在市区的ETH/UZH学生

对于居住地在苏黎世市区，且是ETH/UZH学生身份（本科/硕士/博士）的，应于抵达苏黎世州后14天内凭预约前往

- ~~ETH&UZH留学生专用人口登记办公室 [Residents' Registration Office (Student Administrations)]~~
  - [预约链接](#)
  - 地址：[Fabrikstrasse 3, 8005 Zürich](#)

或

- 南城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Süd)
  - [预约链接](#)
  - 地址：[Stadthausquai 17, 8001 Zürich / 市政厅](#)

进行住址申报。

~~一般，学生应优先选择前者办理首次住址申报，此处人流量较小，预约可用时间较多。选择前者的，预约后应立即填写表格并发送给[students@zuerich.ch](mailto:students@zuerich.ch)以加快后续处理速度。~~

## 1.2.2 对于居住在市区的ETH/UZH学生以外人员

对于居住地在苏黎世市区，但不是学生身份的（例如**博后/研究助理/研究员等**），或是ETH/UZH以外大学的学生的，应于抵达苏黎世州后14天内凭[预约链接](#)前往南城人口登记办公室（Personenmeldeamt Zürich Süd）（[预约链接](#)；地址：Stadthausquai 17, 8001 Zürich / 市政厅）进行住址申报。

## 1.2.3 对于居住在郊区的人员

如居住地在苏黎世郊区的，必须于抵达苏黎世后14天内前往所在区县的人口登记办公室进行住址申报，具体请参见所在区县的人口登记办公室官网。如不明确自己所在区县或不明确自己住址所对应人口登记办公室的，可直接询问房东或在Google上以“**住址邮编+Personenmeldeamt**”为关键词进行搜索。

## 1.3 瑞士其他州迁入苏黎世州人员的首次申报

对于从瑞士其他地区迁入苏黎世州（Kantonswechsel）的人员：

- 迁入苏黎世前，须确保已在原居住地注销，并获得苏黎世州移民局的书面迁入许可
- 如居住地在苏黎世市区的，必须于抵达苏黎世后14天内前往
  - 南城人口登记办公室**（Personenmeldeamt Zürich Süd，地址：Stadthausquai 17, 8001 Zürich / 市政厅）或
  - 北城人口登记办公室**（Personenmeldeamt Zürich Nord，地址：Hofwiesenstrasse 370, 8050 Zürich / Oerlikon火车站）或
  - 西城人口登记办公室**（Personenmeldeamt Zürich West，地址：Hohlstrasse 35, 8004 Zürich / Helvetiaplatz）
- 进行住址申报。该业务无须预约，直接前往办理即可。
- 如居住地在苏黎世郊区的，必须于抵达苏黎世后14天内前往所在区县的人口登记办公室进行住址申报，具体请参见所在区县的人口登记办公室官网。一般，若官网上未明确说明需要预约的，如不明确自己所在区县或不明确自己住址所对应人口登记办公室的，可直接询问房东或在Google上以“**住址邮编+Personenmeldeamt**”为关键词进行搜索。

## 2. 首次办理住址申报所需材料

根据[苏黎世市政府相关要求](#)，参考ETH的相关介绍，从瑞士以外的国家迁入苏黎世州的人员在首次办理住址申报时须准备以下材料（居住在苏黎世郊区人员也可按此执行）：

- 护照原件
- 租房合同原件（转租时为转租合同）

- 学期注册确认 (Erweiterte Immatrikulationsbestätigung / Enrolment confirmation)  
ETH学生：请通过myStudies平台（见[ETH：常见平台](#)）下载  
UZH学生：由校方提供，暂时无法获得的亦可使用UZH发放的Attestation代替。
- 由房东签署的《新租客迁入确认书》 (Einzugsanzeige) （具体见下文）
- 182.00瑞郎（支持现金但**不支持找零**；支持VISA/MASTER/银联刷卡）
  - 申报确认函：40瑞郎
  - 居留卡制证：142瑞郎

此外，根据瑞士相关法律法规，当有人员作为租客办理住址申报时，其房东需要声明其对于该租客的迁入知情，此为所谓的“第三方申报义务” (Drittmeldepflicht)。涉及转租的，可以由二房东或原房东声明知情。房东声明知情的方式包含：

- 线上声明知情：[声明链接](#)；声明须在租客办理住址申报前进行
- 线下声明知情：填写并签署[《新租客迁入确认书》](#)，并由租客在办理住址申报时携带

苏黎世市对该政策的介绍见：[Drittmeldepflicht - Stadt Zürich](#)；瑞士其他市县的政策与此相似，具体可参考当地政府官网。

### 3. 预约办理居留证

新迁入苏黎世州的人员按上述流程完成首次住址申报后，还需要现场预约办理居留证的日期和时间，此项会在人口登记办公室的工作人员帮助下进行。预约完成后会获得预约单，须凭预约单在规定的时间前往移民局办理居留证（见[《首次办理居留证》章节](#)）。

！ 【学联提醒】关于时间选择：根据自身情况选择一个大致合适的时间即可，后期即使计划有变，亦可通过预约单上提供的网站更改时间。

### 4. 申报确认函 (Meldebestätigung / Confirmation of registration)

新迁入苏黎世的人员在完成住址申报后会获得一张“申报确认函”（一张含有个人信息和移民局盖章的A4纸，范例见：[MBDOP](#)），其在大多数场合与居留证等效，凭该申报确认函即可办理瑞士本地的银行卡（见[《瑞士银行卡的办理和使用》章节](#)）和学生保险（见[《关于瑞士保险》章节](#)），但办理Postpaid电话卡业务时仍然需要正式的居留证（见[《瑞士电话卡的办理和使用》章节](#)）。

虽然相比于正式的居留证，这张确认函使用频率相对较低，但是也应妥善保管备用（即使已获得正式居留证）。例如，[办理地址变更](#)时便需要用到这张申报确认函上的参考号（具体根据所选报告方式有所不同）。

【学联提醒】后期住址有所变更，需要办理住址变更申报的，或是因离开所住市县需要办理注销的，请参考《[住址变更申报](#)》和《“[户口”的注销](#)》章节。

## 5. 关于“收/出‘注册地址’”

所谓收“注册”地址/出“注册”地址，其实就是开假的租房合同给你，实际上你并不住那里，只是让你可以先去申报住址。学联非常不推荐买卖“注册”地址（假合同），这是非法的，一旦被发现，将会导致一系列连锁的问题和麻烦。且移民局和人口登记办公室的文件都会寄到这个假地址，这样的话，你很有可能永远也拿不到这些文件了。

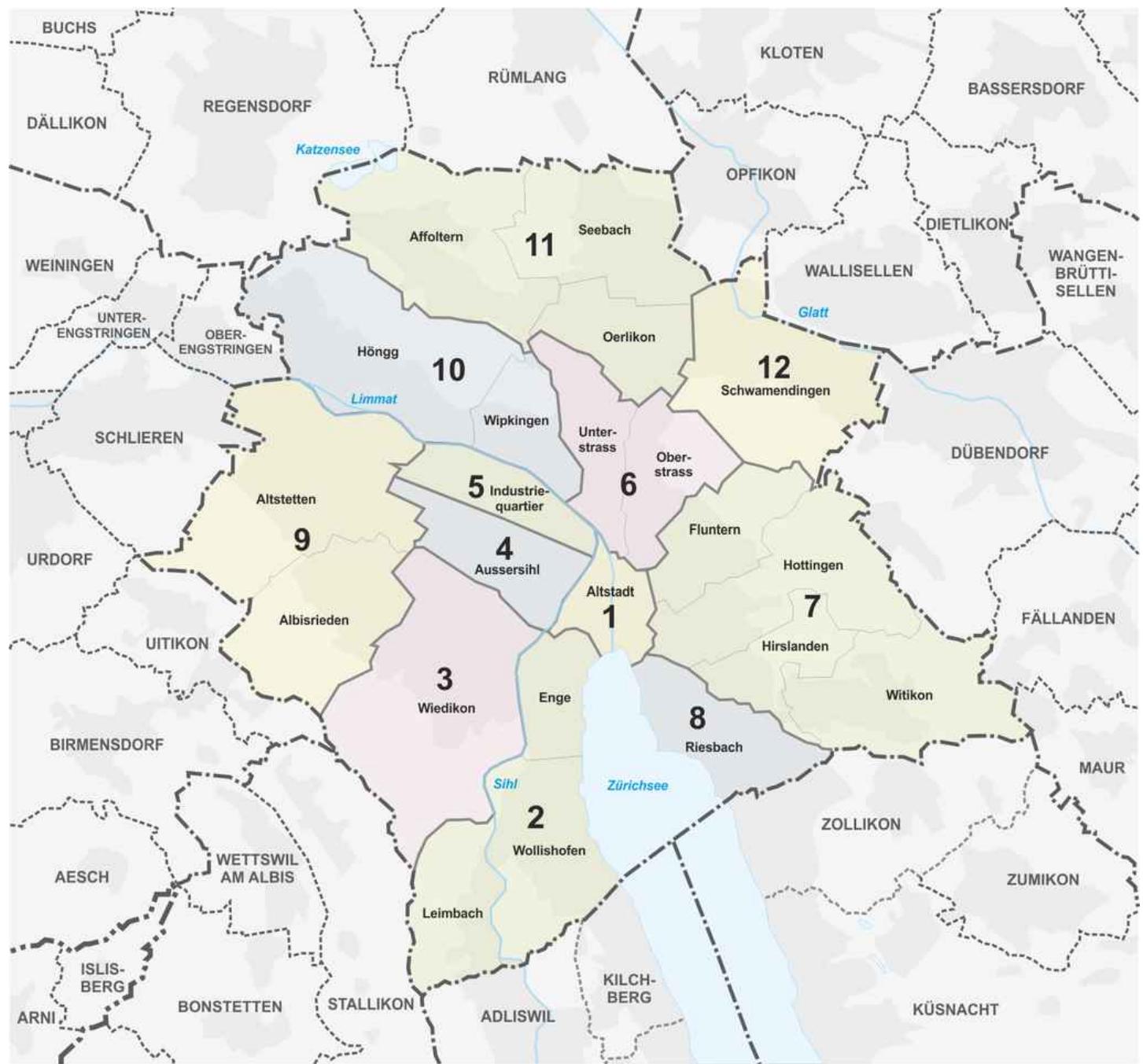
## 附录：本章节中英德术语互译

本章节涉及诸多专有翻译，为便于使用搜索引擎检索及与工作人员交流，将非地名的翻译列表如下：

本文使用的中文译名	对应的德语单词	对应的英语单词（如有）
苏黎世州	Kanton Zürich	Colony of Zurich
苏黎世市 / 苏黎世市区	Stadt Zürich	City of Zurich
市县	Gemeinde	Community
居委会 (2023年6月12日起撤销编制)	Kreisbüro	District office
人口登记办公室	Personenmeldeamt Einwohnerkontrolle Einwohnerdienste	Residents' Registration Office Residents' registration Residents' Services
住址申报	anmelden	register
住址变更	Addresseänderung	Change of residential address
住址注销	abmelden	de-register
申报确认函	Meldebestätigung	Confirmation of registration
居留证/居留卡	Aufenthaltstitel Aufenthaltsbewilligung	Residence permit

地名的翻译在正文中以括号形式列明。

此外，本章节所称的“苏黎世郊区”特指属于苏黎世州但不属于苏黎世市的地区，参见下图：



其中，彩色部分是苏黎世市，灰色部分即为苏黎世郊区。

## III.5.2 住址变更申报



本章原作者：赵逸飞、杨锦涛

2024年04月06日校对：赵逸飞



特别鸣谢：于之赫



本章节最近校对于：2024年04月06日

当住址发生变更时，同样需要进行申报。目前，苏黎世市区已经引入了[E-Umzug平台](#)供居民在线申报地址变更。但对于部分尚未接入[E-Umzug平台](#)的苏黎世郊区区县，仍需申报人亲自前往对应的人口登记办公室线下办理申报。

在任何情况下，申报人都可以选择前往对应的人口登记办公室线下办理申报。线下办理申报应携带：护照、居留证（如有）、原有的申报确认函、新的租房合同、足量资金以及Einzugsanzeige & Auszugsanzeige（见下文）等。

此外，根据瑞士相关法律法规，当有人员住址发生变更时，其原住址和现住址房东需要声明其对于该租客的迁出和迁入知情，此为所谓的“第三方申报义务”（Drittmeldepflicht）。涉及转租的，可以由二房东或原房东声明知情。房东声明知情的方式包含：

- 线上声明知情：[声明链接](#)；声明须在租客办理住址申报前进行
- 线下声明知情：填写并签署
  - ☒ 《原租客迁出确认书》（Auszugsanzeige；苏黎世市的模板见[Auszugsanzeige\\_Muster](#)，其他市县请参考当地政府官网）和/或
  - ☒ 《新租客迁入确认书》（Einzugsanzeige；苏黎世市的模板见[Einzugsanzeige\\_Muster](#)，其他市县请参考当地政府官网）并由租客在办理住址申报时携带

苏黎世市对该政策的介绍见：[Drittmeldepflicht - Stadt Zürich](#)；瑞士其他市县的政策与此相似，具体可参考当地政府官网。

### 情况一：苏黎世市区→苏黎世市区

参考：[Umzug in der Stadt](#)

须在搬迁完成前14天至搬迁完成后14天期间

- 前往市区任一人口登记办公室（该项业务为全市通办）

- 或在线通过[E-Umzug平台](#)

办理住址变更申报。

#### **情况二：苏黎世郊区→苏黎世郊区（相同区县）**

须在搬迁完成后14天内

- 前往居住地所在区县的人口登记办公室
- 或在线通过[E-Umzug平台](#)，如适用

办理地址变更申报。

#### **情况三：苏黎世郊区→苏黎世市区**

须在离开原居住地后14天内前往原居住地所在市县的人口登记办公室办理注销，再在新居住地的人口登记办公室申报新的住址。

如原居住地所在市县支持[E-Umzug](#)的，也可在线办理。在线办理完成的，无须再前往市区的人口登记办公室线下办理申报。

#### **情况四：苏黎世市区→苏黎世郊区**

须在离开苏黎世市后14天内前往市区任一人口登记办公室办理注销（无须预约），再在新居住地的人口登记办公室申报新的住址。

如新居住地所在市县支持[E-Umzug](#)的，也可在线办理。在线办理完成的，无须再前往新居住地的人口登记办公室办理申报。

#### **情况五：苏黎世郊区→苏黎世郊区（不同区县）**

须在离开原居住地后14天内前往原居住地所在市县的人口登记办公室办理注销，再在新居住地的人口登记办公室申报新的住址。

如原居住地和新居住地所在市县均支持[E-Umzug](#)的，也可在线办理。在线办理完成的，无须再前往新居住地的人口登记办公室办理申报。

### III.5.3 “户口”的注销



本章原作者：赵逸飞

2024年04月06日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月06日

根据瑞士相关法律法规，居民离开现居住市县（前往其他市县居住）的，或居民不再居住在瑞士的（如完成学业归国），均须办理住址注销。

- **对于前者（离开现居住市县，前往其他市县居住的）：**

须在离开现居住市县后14天内前往现居住地对应的人口登记办公室，凭护照、居留证、原有的申报确认函办理注销。如现居住地所在市县和新居住地所在市县均支持E-Umzug的，也可在线办理。

- **对于后者（离开瑞士的）：**

须在离开瑞士前30天内前往现居住地对应的人口登记办公室，凭护照、居留证、原有的申报确认函办理注销，同时还需要缴纳20瑞郎的注销费用。

具体可参考：[Stadt Zürich - Wegzug](#)

此外，短期离开瑞士的，如离开时长短于3个月的，无须进行任何操作；离开时长介于3个月至6个月之间的，原则上需要进行在线申报离境情况。离开时长超过6个月的，原则上需要前往居住地的人口登记办公室申报离境情况。关于苏黎世市的短期离境申报可参考：[Stadt Zürich - Temporäre Landesabwesenheit](#)

## III.6 关于居留证和护照

本章节介绍以下内容：

- III.6.1 首次办理居留证
- III.6.2 居留证的延期
- III.6.3 居留证的遗失补发
- III.6.4 护照的换发和补发

## III.6.1 首次办理居留证

 本章原作者：张堃、陈雨航、赵逸飞

2024年04月06日校对：赵逸飞

 本章节最近校对于：2024年04月06日

！ 本章节仅介绍新迁入人员首次办理居留证的流程，关于居留证的逾期换发和遗失补发请参考《居留证的延期》和《居留证的遗失补发》章节。

### 1. 办理时间&地点

在人口登记处完成首次住址申报后，需要按[预约时间](#)（见《首次办理“户口”》章节）前往[苏黎世州移民局](#)（地址：[Berninastrasse 45, 8090 Zürich](#)）办理居留证（DE: Aufenthaltsbewilligung; EN: Residence Permit），此后才算正式成为苏黎世的居民。

### 2. 需携带材料

*(如本部分内容与预约单上要求有出入的，以后者为准)*

- 办理住址申报时获得的预约单
- 护照
- 申报确认函（Meldebestätigung，见《首次办理“户口”》章节）

### 3. 办理流程

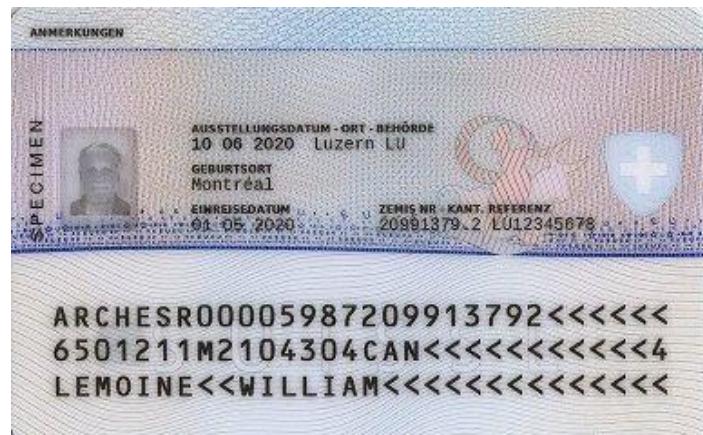
首次办理居留证时，需要进行指纹录入并拍摄照片（作为证件上的头像照片使用），全程按工作人员指导完成即可。

在办理完成一段时间后（视申请人数以及移民局员工的工作效率，时间从几周到一两个月都有可能），居留证将以挂号信形式寄出。

! 【学联提醒】须确保邮箱上标记有本人姓名才能收到信件!

## 4. 居留证介绍

一般，在瑞留学生（包含本科、硕士、博士）获得的居留证是**B类**，有效期为1年；短期访问学者获得的居留证则可能是**L类**（逾期换发请参见《居留证的延期》章节），其样证见下：



其中，居留证背面包含有“ZEMIS Nr.”和“Kant. Referenz”，这两个号码在办理诸多业务时（例如通过Kontakt Formular或电话联系移民局时，见后文）都需要提供。

凭居留证配合中国普通护照可免签出入：

- 中华人民共和国
- 所有中华人民共和国普通护照的免签国家
- 所有申根国家（名单见：[申根国家名单](#)）

## 5. 联系移民局/补交材料

有时，移民局可能会向申请人致信要求补交材料。在移民局未强调需要原件的情况下，此项可通过移民局的联系表格进行，见下。如移民局强调需要原件，申请人则需要将相关文件通过邮寄方式递交，邮寄地址见前文。

### • 移民局网上联系表格：

链接：[Kontaktformular Migrationsamt](#)

该联系表格还可用于问题咨询等。通过该表格联系移民局，尤其是通过此方式提交材料审批的，移民局都会等审批完成后再回复，其耗时可能较长，因此必要时可拨打电话咨询审批进度，见下。

- **移民局咨询电话:** +41 43 259 88 00 (瑞士时间星期一到星期五 08:00-12:00、13:00-16:30可用)  
拨打该电话，有很大概率会提示“所有雇员正忙，请稍后”，此时可耐心等待；如等待较长时间仍未接听的，可尝试挂断并再次拨打，并在再次拨打时切换服务语言（例如先前选择英语，第二次则可选择德语；无需担心语言不通问题，德语和英语岗位上的客服人员都熟练掌握这两种语言）。如仍然无效的，建议等到其下次开始上班时间再次拨打。

## III.6.2 居留证的延期

 本章原作者：陈雨航、赵逸飞

2024年04月13日校对：张心笛

 特别鸣谢：于之赫

 本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 办理居留证延期的时间

一般，在瑞留学生获得的居留证**有效期为1年**，逾期时需要办理延期以确保能够继续在瑞士居留。根据相关法律法规，办理延期的时间应**不早于居留证到期前三个月，并不晚于居留证到期前两周**。如因故有特殊需求希望提前/延后办理的，请咨询住址所属人口登记办公室的工作人员。

居留证到期前两个月左右，政府有关部门会向你寄送一封“**延期信函**”（Verfallsanzeige Ausweis B，此处的B对应居留证类型；一般是一张可填写/需要填写的表格），要求你办理延期。

如你希望提前办理，亦可前往人口登记办公室要求工作人员**现场签发“延期信函”**，唯须注意前文所述的办理时间限制。

### 2. 办理延期所需材料

**!** 【学联提醒】办理居留证延期不需要前往移民局，也不需要重新拍照或进行指纹录入！

- 填妥的“**延期信函**”（可在人口登记办公室请工作人员现场指导填写）
- 护照
- 现有居留证
- 最新的学期注册证明
- 办理费用：102.00瑞郎（支持现金但**不支持找零**；支持刷卡）

居住地在苏黎世市区的，无需预约，可直接携带齐全材料前往市区**任一人口登记办公室**办理：

- **南城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Süd)**  
地址: Stadthausquai 17, 8001 Zürich (市政厅)  
网站: [Personenmeldeamt Zürich Süd](#)
- **北城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich Nord)**  
地址: Hofwiesenstrasse 370, 8050 Zürich (Oerlikon火车站)  
网站: [Personenmeldeamt Zürich Nord](#)
- **西城人口登记办公室 (Personenmeldeamt Zürich West)**  
地址: Hohlstrasse 35, 8004 Zürich (Helvetiaplatz)  
网站: [Personenmeldeamt Zürich West](#)

3个人口登记办公室的联系电话均为: +41 44 412 15 15

居住地在苏黎世郊区的, 请参考所在地的人口登记办公室。

### 3. 额外材料的递交/补交

在人口登记处办理居留证延期后, 移民局可能会向办理人致信, 要求其**额外提供材料**供移民局审核。例如, 对于**本科和硕士学生**, 移民局几乎一定会要求补交一份最近开具的**存款证明**, 表明其银行账户内余额在办理延期时**不低于21000瑞郎** (即: 不允许使用先前办理签证时使用的存款证明来办理延期! )

在收到此类信件后, 须按照信中要求, 在规定时间前递交相应材料。如在规定时间前因故无法提供全部或部分材料的, 也**必须**向移民局回信说明, 并注明预期的上交时间。递交和回信方式参见后文“**联系移民局/补交材料**”部分。

### 4. 新居留证的寄送

一般, 在人口登记处办理后4-8周即可通过挂号信形式收到新的居留证。如恰逢办理高峰的, 时间可能都会有延长。**注意, 须确保邮箱上有本人姓名才能收到信件!**

### 5. 居留证“空档期”的出境

在原有居留证过期以后, 获得新的居留证以前, 因故需要离开瑞士的(含回国等), 或居留证在离开瑞士后返回瑞士前到期的, 须前往移民局**办理返程签证 (Return Visa)** 以确保可以回到瑞士。该签证为**随到随办, 无需预约**。建议在办理返程签证前致电移民局以确保符合办理条件。

### 6. 联系移民局&补交材料

前文提到的补交材料可通过两种方式进行：

- 将所需要的文件以纸质信件形式寄给移民局（地址：[Berninastrasse 45, 8090 Zürich](#)）
- 将所需要的文件电子版（扫描版）通过联系表格上传给移民局

除非移民局特别说明需要原件，否则二者是**完全等效的**。移民局的联系方式包含：

- **移民局网上联系表格**

链接：[Kontaktformular Migrationsamt](#)

该联系表格还可用于问题咨询等。通过该表格联系移民局，尤其是通过此方式提交材料审批的，移民局都会等审批完成后再回复，其耗时可能较长，因此必要时可拨打电话咨询审批进度，见下：

- **移民局咨询电话**

+41 43 259 88 00（瑞士时间星期一到星期五 08:00-12:00、13:00-16:30可用）

拨打该电话，有很大概率会提示“所有雇员正忙，请稍后”，此时可耐心等待；如等待较长时间仍未接听的，可尝试挂断并再次拨打，并在再次拨打时切换服务语言（例如先前选择英语，第二次则可选择德语；无需担心语言不通问题，德语和英语岗位上的客服人员都熟练掌握这两种语言）。如仍然无效的，建议等到其下次开始上班时间再次拨打。

## 7. 参考链接

- [Internationale Kundschaft](#)
- [Einreise ohne Erwerbstätigkeit für Drittstaatsangehörige](#)
- [ETH: Visa and Residence Permit](#)
- [ch.ch - Schweizerische Aufenthaltsbewilligungen](#)

## III.6.3 居留证的遗失补发



本章原作者：陈雨航、赵逸飞

2024年04月06日校对：张心笛



本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 在瑞士境内遗失的

【第一步】立即前往对应警局报案并获得受案回执

- 对于居住在苏黎世市，且居住证未被盗仅遗失的，须前往[警局证件挂失处](#)报案
- 对于其他情况，须前往证件遗失地警察局报案（参考[《报警和法律援助》](#)章节）

【第二步】凭护照、护照照片、受案回执和足量资金（供缴纳制证费用）前往在瑞长居地所属的人口登记办公室补办居留证。如随后又找到居留证的，需要再次前往人口登记办公室将该证注销。具体可参考：

- [ch.ch: My permit has been lost or stolen - what should I do?](#)
- [Bewilligungen für Ausländerinnen und Ausländer](#)

### 2. 在瑞士境外遗失的

【第一步】立即前往证件遗失地所属警局报案并获得受案回执

【第二步】联系[所在国的瑞士使领馆](#)，提供警察局受案回执和其它有效证件的原件/复印件（如有），请他们向瑞士的警局和边检部门通报相关情况并提供解决方案；如同时遗失护照的，请一并联系公安部门（适用于在国内遗失的）或所在国的中国使领馆（适用于在第三国遗失的）。

【第三步】需要紧急入境瑞士的，可向瑞士边检部门等有关机构咨询，阐明实际情况并向其提供警察局受案回执和其它有效证件的原件/复印件（如有），请他们协助提供解决方案。

## III.6.4 护照的换发和补发



本章原作者：赵逸飞

2024年04月06日校对：张心笛



特别鸣谢：中国驻苏黎世总领馆



本章节最近校对于：2024年04月13日

【学联提醒】以下内容仅适用于中华人民共和国普通护照。如持有外交护照、公务（普通）护照等的，请咨询对应使领馆；持有香港特别行政区或澳门特别行政区护照的，请参考《港澳台同胞申办证件须知》。

### 1. 护照换发适用情况

一般，满足以下情况之一者需要办理**护照换发**：

- 护照已过期或剩余有效期不足一年的
- 空白签证页少于4页的
- 姓名有变化的
- 相貌有较大变动的
- 因申办当地居留、签证延期、工作许可等原因确有需要的；

护照换发可以回国办理，亦可以在国外办理。

### 2. 护照补发适用情况

满足以下情况之一者需要办理**护照补发**：

- 护照遗失或被盗的

对于该类情况，在办理护照补发前应立即到当地警察局**报警备案**，并保存好受案回执，其上至少应列明报失人姓名和遗失物品名称。

- 护照因故损毁的（如误放进洗衣机）

对于无紧急回国需求的，护照补发一般在国外办理。对于需要紧急回国的，可（应）向中国驻当地使领馆申办旅行证，凭旅行证回国后再前往公安机关办理护照补发。

！ 【学联提醒】办理护照补发的，申请一旦提交不得撤回，丢失的护照即使找回也已经作废，其上所有签证一并失效，不得继续使用。

### 3. 护照换发/补发的办理

一般，在苏黎世人员希望在国外办理护照换发或补发，或申办旅行证的，须通过中国驻苏黎世总领馆进行，具体流程请参考《“中国领事”APP办理护照/旅行证须知》和《“中国领事”APP使用说明及常见问题解答》；如因身在其他地区需要向其他使领馆申请的，请以该馆公告为准。需要办理护照加注的，亦按此办理。一般，护照的换发/补发需15个工作日。

# III.7 瑞士银行卡的办理和使用



本章原作者：俞玥、范梦瑶、杨锦涛

2024年04月10日校对：俞玥



本章节最近校对于：2024年04月10日



本章节的表格内容使用电脑阅读体验更佳

【学联提醒】储蓄卡（Debit）可以正式汇款转账，但预付卡（Prepaid/Credit卡）不行，且预付卡内资金无法转回储蓄卡，而只能自己购物消费或使用Twint进行非正式场合的转账交易。因此，请避免将大量金额一次性充入预付卡（Prepaid/Credit卡），以避免后期无法进行正式转账（如缴纳房租、话费、保险费、学费等）。

## 1. 实体银行

	瑞银集团 UBS	瑞士邮政银行 PostFinance	苏黎世州州立银行 Zürcher Kantonalbank (ZKB)
账户及银行卡	Pure: UBS Personal Account（主要用于支付，绑定debit card）和 UBS Savings Account（主要用于储蓄），prepaid和debit card。 Pro: UBS Personal Account和UBS Savings Account, Standard credit card和debit card	Student account（支付账户，可选瑞法或欧元，绑定PostFinance Card），Savings account（储蓄账户，可选瑞法或欧元），PostFinance Card（debit card）, PostFinance Mastercard® Value (prepaid) 或者 PostFinance Mastercard® Standard/PostFinance Visa Classic (credit)	ZKB Bildung plus Konto（支付账户），ZKB Bildung plus Sparkonto（储蓄账户），ZKB Visa Debit STUcard（与支付账户绑定），Basic/Standard credit card or Prepaid Mastercard
开户			

	可以在线开户，线下的话去离住址最近的分行填一些表就可以了	可以 <a href="#">在线开户</a> ，线下的话填一些表就可以了	<a href="#">ZKB学生套餐在线开户</a> ，线下的话填一些表就可以了
存款利息	UBS Personal Account Student: 无。 UBS Savings Account: 2024年四月一日起：50000瑞法以下：1.0%。 50000瑞法以上：0.3%	Student Account: 25000瑞法以下: 0.25%。 savings account: 20岁以下及25000瑞法以下: 1.1%。 20岁以上及50000瑞法以下: 0.8%。	支付账户：25000瑞法以下：0.25%。 储蓄账户：50000瑞法以下：1.1%。 250000瑞法以下：0.25%
免费存取款地点	UBS的ATM机	PostFinance的ATM机，邮局/Migros/Manor/Spar/SB B/Coop Pronto Shops/Denner（主要是超市和商店）也可以免费取款	ZKB自己的取款机（仅苏黎世州）
境外可以使用吗	可以，但有手续费， <a href="#">详见</a>	可以，但有手续费， <a href="#">详见</a>	可以，但有手续费
优惠/优点	开户送价值50瑞法的Key Club points 可用于消费，开户可将别人列为推荐人（推荐人可享受额外优惠）	取钱免费	ATM特别多，且支持存硬币；夜班公交（周五周六0:30以后）免费（正常票价5瑞法，不能打折）；有很多其它折扣，比如麦当劳和星巴克可打85折
移动支付	UBS TWINT	TWINT	ZKB TWINT（可能只有德语）
其它注意事项	Debit card类型尽量选Visa或者Mastercard，另外两种（V PAY 或者 Maestro）功能少一些	储蓄卡可能会在某些商家无法直接支付	据说Prepaid卡接受程度较低，且只在苏黎世州有分行

### 有美国经历同学在UBS开户请注意：

因为美国和瑞士之间的协议，如果你在美国学习/工作/实习过，**护照上有美国F1/J1和H类签证记录，必须去UBS总行（Bahnhofstrasse 45）开户，且必须提前预约**，不能直接walk-in。如你在美国工作或实习过，UBS需要你在美国的Social Security Number (SSN，用于报税)，并审核你的Tax Record。

据真实经历反馈，如果你之前在但是2023年不在美国，则UBS可能不会进行调查，但依然建议准备好SSN并带上美国的银行卡等以备调查。如果没有SSN，则UBS可能根据你的个人情况询问你在美国哪里上过学，有没有被雇佣过，有没有美国银行卡账户等（case by case）。

总的来说，不必过于紧张。根据UBS反馈，国际学生一般不会有大问题。但如果你有美国护照/绿卡，则审核会很严格。

Credit Suisse:

不清楚之后政策会如何变化。

## 2. 虚拟银行

无实体店面，主要通过手机app完成操作。

**Revolut**: 有五种等级的账户，**standard**账户无月费。每月**免费取现限额200瑞法**。可申请实体卡（是叫Revolut card的debit card, 需要先付一笔运费），但有**虚拟卡**（一般是Visa或者Maestro的credit card，不可选）。每月**免费换汇限额1000瑞法**。如**账户主货币是瑞法**，在瑞士内部用瑞法转账是免费的。每月可免费在欧洲内部用欧元转账一次。用美元向欧洲以外其它地区转账手续费为3瑞法一次，用其它货币5瑞法一次。其它账户有月费，但功能更多，限额更高。据说不太稳定，不推荐放很多钱在Revolut账户上。但因为可生成一次性虚拟卡，适合用来在比较可疑的网站上付费。

**Yuh**: 账户无月费。可免费得到实体卡（Yuh Mastercard）。每月**一次免费取现。国外取现4.9瑞法一次。欧洲内部其它货币转账4瑞法一次**。储蓄利息：25000瑞法/欧元/美元以下：0.75%，25000瑞法/欧元/美元以上：0.5%。据说它的欧元卡比较推荐，似乎比Revolut稳定一些。

## 3. 银联境外取现

关于银联境外ATM取现，每卡每年银联取现限额为10万人民币等值外汇，每卡每天限制为1万元人民币等值外汇。“银联汇率”的瑞士法郎价格每天更新一次，约为北京时间下午16:30。注意！在国内建行或其他银行存的瑞郎在瑞士无法直接取现。建议在国内开通网银，在瑞士办好银行卡后可将国内的存款转到这边的银行卡。具体以各发卡银行为准

来源：

UBS:

<https://www.ubs.com/ch/en/private/accounts-and-cards/bundles/students.html>

<https://www.ubs.com/ch/en/help/debitcard/cards-difference.html>

<https://www.ubs.com/ch/en/private/interest-rates.html>

PostFinance:

<https://www.postfinance.ch/en/private/paying-saving/banking-packages-accounts/banking-packages-for-youths-students/smartstudents.html>

<https://www.postfinance.ch/en/support/services/tools-calculator/currency-converter.html#/>

ZKB:

<https://www.zkb.ch/de/private/konten-karten/pakete-jugendliche-studierende/zkb-student.html>

Revolut:

<https://www.revolut.com/a-radically-better-account/>

<https://www.revolut.com/our-pricing-plans/>

<https://swissneobanks.ch/app/revolut-switzerland#account-opening-with-revolut-switzerland-and8211-1010>

Yuh:

<https://www.yuh.com/en/pricing>

<https://www.yuh.com/en/support/faq>

银联:

<https://m.unionpayintl.com/cn/serviceCenter/cardUsingInstructions/805.shtml>

[https://www.unionpayintl.com/cardholderServ/globalCard/cn/global\\_3/10050421?type=2](https://www.unionpayintl.com/cardholderServ/globalCard/cn/global_3/10050421?type=2)

特别鸣谢：

周睿：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/168781846>

马贤哲

## III.8 关于瑞士保险



本章原作者：杨锦涛

2024年04月12日校对：杨锦涛



本章节最近校对于：2024年04月12日

### 1. 瑞士强制健康保险介绍

瑞士的医疗保险具有**法律强制性**，任何在瑞士停留超过3个月的人都必须购买健康保险，购买保险是你自己的责任——你需要自己选购适合自己的保险产品。依据参考法规的不同，瑞士保险分为两类：

- VVG - Versicherungsvertragsgesetz - 保险合同法
- KVG - Bundesgesetz über die Krankenversicherung - 联邦医疗保险法

瑞士人及在瑞士工作的人必须投保KVG保险，其保费较高，一般月费为数百瑞郎；而国际学生可以选购专门为国际生打造的VVG保险产品，其月费相对较低，保险效力和KVG相同（具体保险内容请参考你所选择的VVG保险的policy及相关介绍文件）。在购买VVG保险产品后，国际学生需要申请豁免KVG保险（入境三个月内递交豁免申请）。



即，你需要在入境三个月内：

- 1. 选购一款VVG保险产品，并
- 2. 递交KVG保险豁免申请

！ 【学联提醒】如果你在入境瑞士3个月内没有完成上述“购买VVG”和“KVG豁免申请”步骤，你将被瑞士当局强制投保KVG，这时的保险费为**每月数百瑞士法郎，且无法撤销**。因此，不要错过入境3个月内的VVG购保及KVG豁免申请期限！

### 2. 国际学生的保险选择——VVG保险

#### 2.1 VVG保险套餐

入境瑞士3个月内，你需要购买VVG学生保险。有数家保险公司以实惠且合理的价格为国际学生提供VVG保险产品。如想了解一手信息，请直接访问[ETH国际学生健康保险网页](#)。其套餐价格对比如下：

## Student insurance packages: 5 options



	Academic Care <small>scorestudies.ch</small>	Scorestudies <small>scorestudies.ch</small>	Student Care <small>SW/CA</small>	Swisscare SPSS <small>swisscare.ch</small>	Swisscare HMIE <small>swisscare.ch</small>
Premium/ month (> see companies' websites for details!)	CHF 115 (CHF 500 deductible) CHF 135 (CHF 100 deductible) CHF 140 (CHF 0 deductible)  (rates up to age 25; higher rates for age 25+)	CHF 64 (CHF 1500 deductible) CHF 80 (CHF 1000 deductible) CHF 151 (CHF 500 deductible)  (rates up to age 29; higher rates for age 30+)	CHF 91.70 (CHF 500 deductible) CHF 96 (CHF 300 deductible)  (rates up to age 25; higher rates for age 25+)	CHF 64 (CHF 1500 deductible) CHF 70 (CHF 1000 deductible) CHF 96 (CHF 500 deductible) CHF 124 (CHF 300 deductible)  (rates up to age 31; higher rates for age 32+)	CHF 59 (CHF 1500 deductible) CHF 70 (CHF 1000 deductible) CHF 88 (CHF 500 deductible) CHF 115 (CHF 300 deductible)  (rates up to age 31; higher rates for age 32+)
Cost contribution	None	None	None	10%	10%
Payment mode	Monthly - every 3 months every 6 months annually	Monthly every 2 months every 3 months every 6 months annually	Monthly every 2 months every 3 months every 6 months annually	Monthly every 3 months every 6 months annually	Monthly every 3 months every 6 months annually
Acceptance	Accepted in: ALL cantons!	Accepted in: ALL cantons!	Only accepted in: Zurich, Vaud	Accepted in: ALL cantons!	Accepted in: ALL cantons!
Law	VVG insurance with KVG benefits -> exemption from KVG obligation is required	VVG insurance with KVG benefits -> exemption from KVG obligation is required	VVG insurance with KVG benefits -> exemption from KVG obligation is required	VVG insurance with KVG benefits -> exemption from KVG obligation is required	VVG insurance with KVG benefits -> exemption from KVG obligation is required

## 2.2 VVG保险购买

请在到达瑞士并得到了人口登记办公室的住址申报确认函（Meldebestätigung）（详见[III.5.1首次办理“户口”](#)）后购买VVG保险。在选择起保日期时，请选择入境之日作为合同的生效日期。如果你在入境瑞士后、购买保险前生病了或发生意外了，你所购买的保险有效期会追溯到你入境之日，并提供相应的医疗费用赔偿（具体承保内容及金额请参考你所选择的VVG产品的介绍文件）。

此外，在办理好住址申报确认函（Meldebestätigung）后，你居住地的主管部门会告知你医疗保险相关信息：

- 如果你住在苏黎世市区，当你在人口登记办公室申报住址后，你会收到一封关于苏黎世市强制医疗保险的信函，请遵循信函进行相应操作
- 如果你住在苏黎世郊区，程序因市镇的不同而不同。当你在人口登记办公室申报住址并申请居留证的时候，你也应该询问那里关于医疗保险的通常程序

## 2.3 豁免KVG保险

！ 国际学生的健康保险套餐不是根据《联邦医疗保险法（KVG）》，而是根据《保险合同法（VVG）》运作的。因此，你必须在投保VVG后[申请豁免KVG强制健康保险](#)！！

### 2.3.1 入境三个月内提交KVG豁免申请

入境瑞士3个月内，你需要申请豁免KVG保险。具体豁免步骤，请见[ETH保险豁免介绍网页](#)第2.B. With a new Swiss Student Health Insurance without income:

#### B. Apply for the exemption from compulsory health insurance

1. Prepare scans of the following documents:
  - a. Your residence permit (front and back page) or if not yet available: confirmation of registration ("Meldebestätigung")
  - b. Your NEW health insurance policy with terms and conditions (if applicable)
  - c. Confirmation of matriculation from ETH as proof of education
2. Complete and submit the [online form ↗](#) of SVA Zurich -> Online form: Application for exemption from compulsory health insurance -> change the language from DE to EN on the upper right corner -> Start
  - a. Select your residence permit type (international students usually "B"; exchange students usually "L" (scroll down))
  - b. No need to enter an "AHV (OASI) number"
  - c. Employment details: 'not employed'
  - d. Health insurance details: enter the name of your new Swiss student health insurance -> choose "other"
  - e. Education and training: choose "In an educational programme in Switzerland without gainful employment"
  - f. Type of Education: "Student"
  - g. Residence and employment: "Resident in Switzerland, but not employed".  
**Don't choose** "Persons in the registration procedure"!
  - h. Support benefits: "None" (if applicable)
  - i. Additional questions: choose none of them
  - j. Upload the required documents

你必须在到达瑞士后3个月内提交豁免申请。但是，你不一定要在3个月内收到关于豁免的最终决定。通常情况下，决定会晚一些。在这段时间内，如果你已经购买了瑞士学生健康保险VVG，你仍然是被保险人，必须支付保险费。如果你居住的市镇胁迫你购买昂贵的KVG保险，请与ETH联系。

### 2.3.2 豁免的期限

KVG保险豁免有效期为3年，确切的日期可以在主管部门发给你的豁免确认信中找到，你会通过电子邮件从卫生局收到。请在你的日历上记下这个日期，并确保你在第一个豁免期到期之前申请新的豁免，申请程序是一样的。豁免的最长期限是6年。6年后，你将不得不购买“正常”的KVG保险。

## 2.4 保险免赔额与共付额

<https://swisscare.com/zh/product/ruishiguojixueshengjiankangbaopian>

### 2.4.1 免赔额（又名“自负额”）

免赔额，又名deductible，在所选免赔额的限额内，保单持有人必须**自费支付**医疗服务费用。一年内如果医疗报销金额累积超出免赔额，**超出部分**将由保险公司支付（但我们仍需要支付共付额，具体请见下方“共付额”解释）。保险**免赔额**会在保险单上注明。**免赔额越高，保险套餐价格越低。**

免赔额从每年1月1日起从0瑞开始，持续累积一年，第二年将重新从0瑞开始累积。今年发生的任何医疗事件都将汇总在今年的免赔额中。医疗费用可在该费用产生后的5年内报销，无论你何时索赔，该费用都将在费用产生当年的免赔额中计算。

## 2.4.2 共付额

当该日历年的累积报销金额超出免赔额后，保险公司将负担超出部分的费用，但该部分费用**依然需要我们支付10%**，其每个日历年上限为700瑞士法郎。我们**共付超过700瑞郎后**，剩余费用将完全由保险公司支付。

**共付额**从每年1月1日起从0瑞开始，持续累积一年。第二年将重新从0瑞开始累积。

 综上所述，每个日历年，医疗报销费用将首先计入免赔额（全自付）。报销金额累积超出免赔额后，将进入共付额阶段（受保人支付10%，保险公司报销90%）。受保人共付额支出累积达到700瑞郎后，之后的医疗费用才会由保险公司完全报销。

关于共付额的瑞士联邦法规条款：

<https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-versicherte-mit-wohnsitz-in-der-schweiz/praeien-kostenbeteiligung/kostenbeteiligung.html>

## 2.5 学联专属Swisscare福利

Swisscare于2005年在瑞士的弗里堡成立，该公司的目标是为生活在瑞士的外国学生提供一个在线健康保险解决方案，这一概念继续存在并不断得到改进。Swisscare瑞士有限公司是一家拥有瑞士执照的保险经纪人公司。

### 2.5.1 学联专属优惠

Swisscare作为苏黎世学联的长期合作伙伴，在ETH和Swisscare官网价格基础上（最低59瑞/月起），为苏黎世学联的所有同学提供**额外的5%学联专属折扣**。如此，就在原本就很优惠的基础上，再便宜5%，保费最低**56瑞/月**起。

你可以访问下方网址进入**学联专属入保通道**享受特别折扣！

 **学联专属优惠通道：**

Swisscare HMIE: <https://forms.swisscare.com/#/hmie?group=3018> (推荐)

Swisscare SPSS: <https://forms.swisscare.com/#/spss?group=3018>

优惠通道显示价格已经是折扣后的价格，原价可查询: <https://swisscare.com/zh/zhuye>

Swisscare的学生保险，不管学生、实习生、Phd都统一价格，只有31岁以下和32岁及以上的  
价格区分

**注意：**请务必通过上述专属优惠链接入保，否则无法识别为学联会员且无法获得学联优惠。如你已自行购保，请将你的保险Policenummer、情况说明和电子学联卡截图（学联卡参见[V.2 学联福利汇总](#)）发送给[switzerland@swisscare.com](mailto:switzerland@swisscare.com)申请转为学联会员入保。



#### Swisscare HMIE（推荐）和SPSS保险覆盖内容对比一览表：

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/website.swisscare.com/downloads/plans-overview-hmie-spss.pdf>

## 2.5.2 保险guideline及各州豁免政策

Swisscare特意为所有中国同学准备了保险guideline，以便大家轻松理解并解决保险相关难题。这份guideline介绍了从购买（Swisscare）保险、申请豁免、管理赔付到终止合同的全部流程，欢迎阅读查看：



### Guideline

#### Insurance application

Apply for your insurance plan through the School application links:

For the HMIE product (new!)  
[click here](#)

<https://forms.swisscare.com/#/hmie?group=3018>

For the SPSS product  
[click here](#)

<https://forms.swisscare.com/#/spss?group=3018>

#### Overview of both plans:

<https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/website.swisscare.com/downloads/plans-overview-hmie-spss.pdf>

acssz-guideline-valid-from-102023.pdf

Swisscare整理提供的**各州豁免政策及规定参考**请见：



cantonal-exemption-restrictions-regulations-for-client-use.pdf

208.00KB



学联长期与Swisscare保持密切沟通，及时反馈同学们的问题和困难，协助优化Swisscare的服务品质。

## 2.6 保险报销+价格对比

你需要自己先垫付医疗费用，然后将账单发给保险公司报销，请留意免赔额和共付额。

### 2.6.1.1 Swisscare: HMIE

以下价格为Swisscare HMIE学联专属折扣后价格，低于ETH及Swisscare官网上的价格：

31岁及以下	年度免赔额 (CHF)	价格 (CHF/月)
	1500	56
	1000	67
	500	84
	300	109
32岁及以上	年度免赔额 (CHF)	价格 (CHF/月)
	1500	77
	1000	87
	500	103
	300	129

### 2.6.1.2 Groupe Mutuel: Academic Care

Groupe Mutuel是一家瑞士健康保险公司，提供广泛的健康保险计划，包括基本健康保险、牙科保险、旅行保险。Group Mutuel的特色在于提供0瑞免赔额的套餐，且全部套餐都为0瑞共付额；但其套餐价格本身昂贵，适合25岁及以下同学考虑：

25岁及以下	年度免赔额 (CHF)	价格 (CHF/月)
	500	115
	100	135

	0	140
<b>26岁及以上</b>	<b>年度免赔额 (CHF)</b>	<b>价格 (CHF/月)</b>
	500	225
	100	245
	0	250

### 3. 常见问题解答Q&A

#### 3.1 普遍情况

- 如何找到自己的AHV编号？

ETH同学可在<http://mystudies.ethz.ch/>个人信息栏（Personal information/Persönliche Angaben）中找到自己的AHV编号；UZH同学可以通过contact form (<https://www.uzh.ch/en/studies/dates/adresses/email.html>) 咨询学校，或咨询保险公司；请注意，在你首次入境并购买保险和申请豁免后的一段时间，AHV号可能还未分配给你，请耐心等待主管部门的处理；如长期未得到AHV编号，请寻求ETH或UZH国际生办公室以及投保保险公司的帮助

- 为何我的第一份账单金额比月保费更高？

请仔细查看账单对应的起始和结束日期，第一份账单的日期范围可能超过了一个月（追溯到入境之日）

- 如果刚到苏黎世不久还没购买保险，但在买保险之前产生了一些医疗费用，这些花费在未来购买了保险后还可以报销吗？

保险将追溯到你入境日期，所以你在这期间的医疗费用可以报销。你可以在费用产生后5年内申请报销，无论你何时索赔，该费用都将在费用产生当年的免赔额中计算。请留意药品可能需要医生开的处方单才能报销，如果个人直接去药店购买药物，可能无法报销

- HPV疫苗是否报销？

11至26岁的HPV疫苗费用是包含在州疫苗接种计划的框架内，并且完全由政府报销。但是，第一剂疫苗必须在27岁生日之前接种。如果第一剂疫苗发生在27岁生日之后，你需要自行支付费用并将其计入免赔额

- 蝇虫疫苗是否报销？

你需要凭借医生的处方单接种蝇虫疫苗才能报销，直接去药店接种将很有可能不会被报销

- 购买保险后是会按月寄缴费单吗？

这取决于你的付款频率选项。如果你选择了“每月”付款，那么你每个月都会收到账单

- 口腔/牙科医疗是否报销?  
瑞士健康保险仅部分涵盖严重的、不可避免的咀嚼系统疾病治疗以及严重疾病情况下所产生的牙科治疗。一般牙科治疗，如补牙、根管治疗、智齿拔除、或牙齿矫正等费用不包括在健康保险范围内。这些治疗仅由牙科保险或其他一些补充保险承保
- 物理治疗的承包范围是怎样的?  
瑞士的所有健康保险都提供相同的物理治疗承保范围，只要治疗由有执照的治疗师进行，费用减去免赔额和共付额即可得到报销。健康保险一般涵盖九个疗程（每个处方），第一次治疗必须在开具医疗处方之日起五周内进行。如果治疗36次后仍未完成，主治医师必须向保险公司的医疗顾问发送报告
- 沃州的豁免规则是怎样的？（洛桑同学利益相关）  
沃州有不同的豁免规则和限制。只有当你的月收入低于 3500 瑞郎（税前）时，你才有资格获得豁免

## 3.2 Swisscare相关

- 我该选用Credit Card还是Bank Transfer (BVR) 付款?  
请尽量选择Bank Transfer (BVR)付款以避免手续费，信用卡付款有额外的手续费
- 请教一下看病流程和Swisscare报销的步骤?  
如有医疗需要，你可以立即去看任何医生/医院，请告知他们你有学生健康保险并提供你的保单号码。请注意，对于所有治疗你都需要先自己付款，后再申请报销
- 从其他保险转到Swisscare需要做什么?  
请先完成之前保险的的退保手续，关于如何退保请先和你之前的保险公司弄清楚（查看公司政策文件或咨询公司工作人员）。请不要在未退保时直接购买Swisscare的保险，请只有在确认能退保后再申请Swisscare保险  
你可以在购买Swisscare后联系Swisscare的服务团队，索取确认信（confirmation letter）。之后你可以将此确认信转发给你现在的保险公司以最终取消你的保单，Swisscare的客服电子邮箱是：[switzerland@swisscare.com](mailto:switzerland@swisscare.com)
- 博后可以购买Swisscare吗?  
自2016年起，具有工作合同的博后不再有资格申请豁免，没有豁免资格将无法申请任何学生保险。但如果你是学术访问学者（Academic guest/visitor），那是可以购买swisscare的的，访问学者可以在购买时选Student
- Swisscare有实体卡吗?  
2019年起Swisscare已不再发实体卡
- 居住在Valais州，EPFL博士生可以购买Swisscare吗?  
由于该州政策，住在Valais州的EPFL博士同学没办法获得Swisscare的保险。

## 4. 其它补充保险（非强制）

## 4.1 责任/房屋/口腔保险

关于责任Liability、房屋Household、口腔医疗Dental保险的说明请见：

<https://forum.acssz.org/d/948>

关于口腔医疗额外保险，分为两种情况：

- 如果牙齿已经有问题了，则很难购买口腔医疗额外保险（没有公司愿意承保）
- 如果牙齿没有问题，则需要提供医生签发的牙医检查证明（zahnärztliches Zeugnis）、X光片（Röntgenbilder）且事实上口腔确没有问题，只有这样才有保险公司愿意评估并提供口腔额外险

对于责任险、房屋险以及口腔额外险，如你希望进一步咨询相关内容，可联系学联保险顾问伙伴JC Insurances的个人客户咨询服务Easyinsured（英语/德语）：<https://easyinsured.ch/>

## 4.2 申根签证保险

要获得在瑞士以及申根地区短期逗留的签证，你需要提供整个逗留期间足够的保险证明。welcome.ch以优惠的价格提供所需的保险，并被世界各地的瑞士大使馆和领事馆广泛接受。

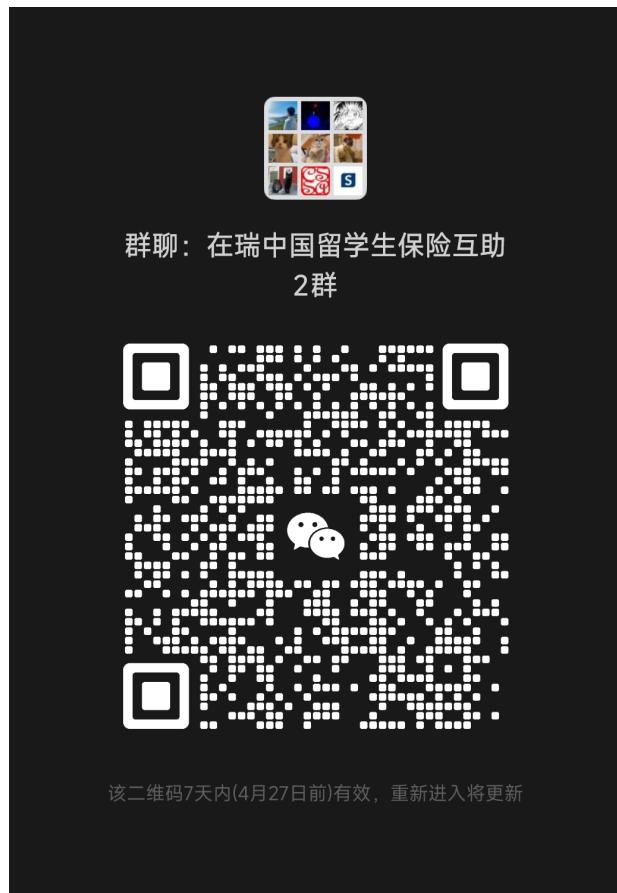
申根签证保险适合父母、亲人和朋友来瑞士短期探訪时申请：<https://welcome.ch/en/home>

## 4.3 SWISS144紧急救援险

SWISS144电子救援卡作为基本健康保险的补充，能够保护你免受空中、陆地和海上救援的高昂费用。用户可以通过SWISS144 App的紧急按钮及时寻求帮助，并进行实时位置共享。更多详细内容，请在官网查阅：<https://swiss144.ch/>

## 5. 在瑞中国留学生保险互助群

苏黎世学联、洛桑学联、伯尔尼学联一起建立了**在瑞中国留学生保险互助群**，欢迎你的加入！请扫描下方二维码加群：



如果二维码已失效，请加微信 **gotony** 或 **zhchx01** 并注明来意，将拉你进入答疑群，谢谢！（只需加一个微信号即可）

附录：瑞士留学生基础医疗保险投保指南——Swisscare

<https://mp.weixin.qq.com/s/bNqfac6lQLKp9KLMG8az0Q>

Swisscare学联专属折扣 <https://forum.acssz.org/d/51>

ETH官网相关信息 <https://ethz.ch/en/studies/international/after-arrival/health-insurance/nicht-eu.html>

医保覆盖范围

<https://en.comparis.ch/krankenkassen/grundversicherungen/krankenpflegeversicherung>

医保覆盖药物

<https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Arzneimittel.html>

瑞士医保介绍

<https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife.html>

## III.9 关于就医和心理咨询

本章节介绍以下内容：

- III.9.1 关于就医
- III.9.2 关于心理咨询

## III.9.1 关于就医



本章原作者：徐思婕、陈小雨、陈雨航

2024年04月08日校对：徐思婕



本章节最近校对于：2024年04月08日



【学联提醒】

- 普通伤病可在瑞各城市火车站医护中心治疗。危重病患需赴大医院救治。也可拨打医疗急救电话 144，或空中（雪山）救援电话1414，请求帮助。
- 如果病情或伤势较重，需要国内亲友来瑞陪伴，请联系中国使（领）馆，出示医院开具的医疗证明，以便使（领）馆通知您国内亲友，并协助办理相关手续。

## 1. 就医

详细信息可参考UZH制作的就医指南：[220502\\_Health\\_Issues\\_information.pdf](#)

### 1.1 医院

- Universitätsspital Zürich (University Hospital of Zürich)**
  - 地址：**Rämistrasse 100, 8091 Zürich （就在ETH主校对面）此外还有很多分院区。
  - 挂号方式：**
    - 在线挂号：**可以在苏黎世大学医院的网站(<https://www.usz.ch>)上进行在线挂号，需要提供个人信息和就诊需求，然后选择一个合适的时间进行预约。
    - 电话挂号：**可以通过拨打苏黎世大学医院的预约电话进行挂号。预约电话号码是：+41 44 255 11 11。需提供您的个人信息和就诊需求，然后选择一个合适时间进行预约。
    - 现场挂号：**如果需要立即就诊或在线预约不方便，也可以前往苏黎世大学医院的前台或医院门诊部门进行现场挂号。需携带健康保险证件和个人身份证明。

就诊时务必提前准备好个人信息、健康保险证件、个人身份证明和就诊需求。

该医院涵盖了内科、外科、妇产科、神经科、心脏科、肿瘤科等在内的多个科室。但通常看病不太去医院，更多是去诊所或者家庭医生。

- 其他公立医院：

- Triemli Hospital
- Waid Hospital
- University Children’s Hospital
- University Eye Clinic

## 1.2 普通诊所

1. 预约：Onedoc 网站即可预约<https://www.onedoc.ch/en/>。有线上、线下两种看病方式。
2. 需选择医生类别，以及就诊地点。常见医生类别：General Practitioner(GP) 全科医生，Ophthalmologist 眼科医生，Dermatologist 皮肤科医生，Denlist 牙医等。如果不知道选，可选全科医生。
3. 选择2中内容后，就会展示各个医生可行时间，按步骤进行预约，填写相关信息即可。
4. 就医前前提前准备好个人信息、健康保险证件、个人身份证明和就诊需求。如果有些病情不太会描述，提前翻译好，方便沟通。
5. 若就诊时，保险卡还没有办下来，但已经在保险公司购买了相关保险。可以自己先垫付，让诊所工作人员给你费用单，之后交给保险公司即可。

### 可以直接walk in无需预约的诊所（紧急状况）

- Permanence Hauptbahnhof
  - 地址：Bahnhofplatz 15, 8021 Zurich
  - 营业时间：7:00-22:00
- Permanence Marktplatz Oerlikon
  - 地址：Querstrasse 15, 8050 Zürich
  - 营业时间：Mon-Sat 7am-8pm / Sun 10am -5pm

## 1.3 线上预约/就诊

Swisscare客户可在Swisscare App上可以查看到本地各家医院和诊所以及医生的信息并预约。

Groupe Mutual客户可使用Medgate APP，填写相关信息线上就诊，也可以拨打电话就诊[0900 11 44 11](tel:0900114411)。

就诊前先准备好个人信息、健康保险证件、个人身份证明和就诊需求。

| 注：这边就医具体报销情况，需要根据自己所购买的保险决定。

## 1.4 牙医

苏黎世牙科价格非常昂贵，补牙约300瑞/颗，洗牙200瑞左右。

建议在出国前完成拔智齿/洗牙/补牙所有操作。

如遇突发情况，可选择去德国边境城市康士坦兹就医，价格约为瑞士2/3。

布达佩斯也是很好的选择，享有先进的牙科技术与经济实用的价格，还能顺便旅游观光。其拥有完整的牙医产业链，有的诊所提供免费接机与住宿服务，补牙价格约50瑞/颗。如果时间充裕，可以匈牙利-奥地利-捷克三国游，感受东欧的建筑与人文。

土耳其同理，物价洼地，顺带旅行。但需办理电子签证，60美刀，秒下签，180天有效期。

无论在哪个国家，面诊之前最好打电话预约，避免出现白跑的情况。

以上价格均为个人经验预估，具体牙齿和诊所的收费标准不一，仅作参考。

## 2. 买药

街上店铺带有绿色“十”字，并写有“Apotheke”的都是药店。药店买药大多需要医生的处方，没有处方的话很多药都不能买，即使能买也不能报销。如果有了医生的处方，带着处方和保险卡就可以买药。这边大部分常见药品都是可以报销的，具体需要看所购买的保险种类。

【学联提醒】这边医生开的处方是有“保质期”的，比如说2023/04/01-2023/07/01，意味着只能在这个时间段内购买该处方上的药。因为很多药物都需要报销，药店是要把处方寄给保险公司的，所以如果你需要在“保质期”内反复购药，一定要记得让工作人员帮你复印一份处方。

### 2.1 药店

苏黎世24小时药店：

Bellevue Apotheke。地址：Theaterstrasse 14, 8001 Zürich

苏黎世365天开门的非24小时药店：

Amavita Bahnhof Apotheke, Wannerhalle, Museumstrasse 1, 8001 Zürich

Bahnhofapotheke Oerlikon, Bahnhof Oerlikon, Hofwiesenstrasse 369, 8050 Zürich

### 2.2 常见非处方药

## Suchergebnisse für 'neocitran'

**PREIS**

CHF 8.95    CHF 21.95

**MARKE**

**PFLEGEBEDÜRFNIS**

- Husten (4)
- Fieber (2)

**VOLUMEN**

- 12 Stück (2)
- 20 Milliliter (1)

**AUF LAGER**

- Ja (6)



NeoCitran Grippe Erkältung Plv Erw  
Btl 12 Stk

**CHF 21.95**

Zum Warenkorb



NeoCitran Schnupfen/Erkältung  
Filmtabl 12 Stk

**CHF 17.95**

Zum Warenkorb



NeoCitran Hustenstiller Sirup 15 mg/10ml Glasfl 200 ml

**CHF 15.50**

Zum Warenkorb



## 3. 急诊

ETH主校对面的Universitätsspital Zürich (University Hospital of Zürich) 就可以急诊。急诊入口不在大门处，需要从边上绕过去。就诊时务必提前准备好个人信息、健康保险证件、个人身份证明和就诊需求。

如果没有特别紧急的情况，建议少去急诊，这边急诊比较慢。除昏迷、失去意识、大出血等情况，一般需等候3-4小时。或者可以去permanence。

## 4. 疫苗

UZH在Central的诊所可以预约打疫苗，如TBE（蜱虫疫苗），FLU，HPV。

1. 预约链接：[https://reisemedizin.uzh.ch/en/book\\_appointment](https://reisemedizin.uzh.ch/en/book_appointment)

2. 地址: Hirschengraben 84, 8001 Zürich
3. 流程: 网上预约-->第一次去只需带护照和保险卡, 后面需要带护照、保险卡和疫苗小本本(医生会给你) --> 按时赴约, 签到, 医生会给你号码牌-->叫到号后, 打针, 医生会问你一些个人身体状况的问题, 需如实回答-->打完针后, 有些疫苗需要先付款, 然后把费用单给保险公司再报销, 有些可以直接报销。

! 【学联提醒】具体疫苗报销情况, 需要根据自己所购买的保险决定。

## III.9.2 关于心理咨询

 本章原作者：杜超瑜、江睿恒

！ 【学联提醒】学校的心理咨询中心提供的是心理咨询，而不是心理或神经科治疗。如果需要专业的治疗，可以通过学校的心理咨询中心寻找心理医生进行治疗。

### 1. 1. ETH&UZH心理咨询服务介绍

- ETH与UZH为在读的同学们提供免费的心理咨询，每次的心理咨询时长为50分钟左右，语言可选择德语或英语。具体可参考：[ETH&UZH: Psychological Counseling Services](#)
- 关于学校心理咨询人员的基本情况可参考：[Psychological Counseling Services - Team](#)

此外，

- ETH的学生可以通过以下链接了解更多关于心理辅导以及其他方面的建议的信息：[ETH - Advice](#)
- UZH的学生可以通过以下链接了解更多关于心理辅导以及其他方面的建议的信息：[UZH - Advice](#)

### 2. 心理咨询预约

- 电话： +41 44 634 22880
- 邮件：[pbs@sib.uzh.ch](mailto:pbs@sib.uzh.ch)

预约时，需同时递交申请表：Name\_Vorname.pdf

### 3. 校外心理咨询

- 在校外接受治疗时需区分**精神科医生 (psychiatrist)** 和**心理医生 (psychologist)**：前者可以开处方药，后者不可。  
-目前苏黎世大多数诊所同时有精神医生和心理医生，如果同学实在不确定，可以通过学校的心理辅导中心预约医生，或在就诊前让诊所或主治医生打电话给保险公司确认。
- 目前瑞士的基础医保覆盖了心理辅导，但仍然需要先有医生的处方（例如精神科医生）。
- 此外，哥大MAE中国学联联系了一些医院搭建了一个针对留学生的免费/低价心理咨询平台，可以关注FOR STORY公众号。

## 4. 关于种族歧视和校园霸凌性质事件的应对

### 4.1 ETH

如果在校园内受到导师同学霸凌，工作矛盾，抢夺研究成果，导师无理由要求、种族歧视等情况，可以向学校寻求帮助。ETH任命了调解员（ombudspersons）和信任人员（confidants）来帮助有困难的成员。调解员负责处理冲突以及对非法行为的举报，确保保守机密性。信任人员专门处理研究诚信和不当行为问题，提供指导并保持机密性。

有需要的同学可以通过邮件的方式去联系以下任一位调解员或信任人员：

- 调解员：

- Dr. Margrit Leuthold (女) - [margrit.leuthold@ombudsstelle.ethz.ch](mailto:margrit.leuthold@ombudsstelle.ethz.ch)
- Jonas Nakonz (男) - [jonas.nakonz@ombudsstelle.ethz.ch](mailto:jonas.nakonz@ombudsstelle.ethz.ch)
- Prof. em. Annette Spiro (女) - [annette.spiro@ombudsstelle.ethz.ch](mailto:annette.spiro@ombudsstelle.ethz.ch)
- Kathrin Teuscher (女) - [kathrin.teuscher@ombudsstelle.ethz.ch](mailto:kathrin.teuscher@ombudsstelle.ethz.ch)

- 信任人员：统一邮箱 [confidant@ethz.ch](mailto:confidant@ethz.ch)

- Prof. em. Dr. Renate Schubert (女)
- Prof. em. Dr. Peter Widmayer (男)
- Prof. Dr. Karl-Heinz Altmann (男)

具体参见：[Ombudspersons and trusted intermediaries](#)

### 4.2 UZH

有需要的同学也可以寻求UZH的咨询服务中心，需要邮件预约：[pbs@sib.uzh.ch](mailto:pbs@sib.uzh.ch)。在这里ETH和UZH的成员均可获得针对学术和个人问题的咨询服务。这些会话通常持续30-50分钟，旨在解决问题、探讨解决方案并提供帮助。

具体参见：[Persönliche oder studienbezogene Probleme?](#)

### 4.3 关于学术公正

学术公正指的是在学术领域中确保研究、评审和教学过程公正、透明的原则；涵盖研究道德、同行评审、资源分配、教学公正和知识传播等方面。目的是维护学术活动的诚信和可信度，且对科学的长期成功至关重要。

如果你在研究或学术工作中遇到与学术公正和伦理有关的问题，可以首先查阅学校的准则和指南，以获取有关如何处理问题的信息和建议。如果问题仍然存在，可以考虑咨询你所在机构的研究伦理专家或相关委员会以获取更多帮助。

具体参见：[ETH - Scientific integrity](#)

## III.10 关于在苏日常生活

本章节介绍以下内容：

- III.10.1 关于购物和消费
- III.10.2 关于垃圾分类
- III.10.3 关于快递
- III.10.4 关于邻居噪音扰民的应对

## III.10.1 关于购物和消费



本章原作者：凌晞、徐思婕

2024年04月13日校对：李敬淇



本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 每月开销（以下单位均为瑞郎）

一般情况下，每月开销为1200-1500瑞，上不封顶：

- 固定开销：房租、保险、电话费、交通费等  
如果住学生公寓，woko、juwo、wfss，一般房租在500-800之间，比较便宜  
如果通过私人房东租房，价格会更贵一些，合租每人在600-1000之间。在苏黎世独自租公寓的价格一般为1200以上，好一点的可以到3000以上
- 保险方面，可以选择[学联专属Swisscare折扣](#)，最低56瑞/月起（31岁及以下）；如果初来乍到不放心，想要0瑞起赔，则可以选择Academic Care的0瑞起赔套餐，但其费用相对偏高（25岁及以下140瑞/月，26岁及以上250瑞/月）
- 电话费一般在20-35瑞之间，学联有[Sunrise LEBARA专属折扣渠道](#)，其费用比市场价更低
- 交通费一般会买110区年卡，25岁以下的同学一年570瑞
- 其余的开销就是平时买菜购物了，如果大多在家做饭，差不多一个月400瑞左右超市购物就够了。  
如果自己的时间更宝贵，每天在食堂或外卖店吃的话平均每天20-30瑞。偶尔下次馆子，人均在30-50瑞左右
- 网购一些护肤品衣服之类的，消费50-200瑞不等，也有很多同学选择每年回国一次性买全

### 2. 支付渠道（现金/刷卡）

基本上都是刷卡，瑞士的所有店里都有pos机，刷卡非常方便，也可以用国内的信用卡（最好有芯片）。推荐下载瑞士当地的支付宝TWINT，朋友之间转账瑞郎非常方便。取现比较麻烦，尤其是在境外取现会有高额手续费，如果是境外旅游，推荐revolut银行卡，转入瑞郎，可以根据实时谷歌汇率结算成当地货币，扣除相应的瑞郎。

### 3. 网购

总的来说，大部分商品第一步都是直接使用谷歌购物搜索，货比三家

- 化妆品护肤品方面，推荐Douglas，货品全，节日会有折扣，大型连锁欧洲化妆品公司，质量有保障。
- 衣服方面，可以去hm、zalando、shein或者相应牌子的网店购物
- 电子产品可以查看digitec, microspot, interdiscount等等
- 日用品方面，Amazon德国网站还是很不错的选择，基本上可以买到想要的东西，少数情况会被税，但基本上不会出现这样的情况
- 如果要买只有国内才能买到的东西或者希望买一些便宜的东西且能接受较长的物流时间，可以去AliExpress上购买，类似于海外淘宝，一般两周内也会送到。最近在瑞士也可以用拼多多海外版Temu了，主要售卖日用品，所有商品都超级便宜，但是质量参差不齐，需要自行取舍

### 4. 超市购物

- 瑞士两大国民超市为Coop和Migros，但其价格也不算便宜。瑞士当地打折超市Denner也会比Coop、Migros便宜一些，但蔬菜肉类种类相对少一些。此外德超lidl、英超aldi也是不错的选择。
- 苏黎世有几家蔬菜水果种类较多的商店，各家名称不一样，被苏村的同学们亲切地统称为土耳其超市。坐标们如下：
  - Wehntalerstrasse 530, 8046 Zürich, 这家蔬菜比较丰富，有一般超市买不到的青菜、菠菜和空心菜等，有冷冻海鲜，调料也齐全；
  - Birmensdorferstrasse 143, 8003 Zürich, 这家蔬菜种类一般，肉类比较丰富，牛羊肉的价格不错；
  - Schaffhauserstrasse 459, 8052 Zürich, 蔬菜水果牛羊肉冷冻海鲜都有，365天营业且晚上十点多才关门，就营业时间而言堪称业界良心。
  - Badenerstrasse 530, 8048 Zürich 这家无肉类；
  - Tramstrasse 10, 8050 Zürich, 这家蔬菜种类一般，羊排非常不错；
  - Wehntalerstrasse 280, 8046 Zürich, 目测最大的一家，种类齐全。
- 瑞士还有专门卖新鲜肉的超市，价格比较便宜，被大家称作肉联厂。苏黎世有两家肉联厂，一家是Carmelo's Fleishshop (Herdenstrasse 61, 8004 Zürich)。瑞士什么都贵，但是猪蹄内脏之类外国人不吃的东西会很便宜，肉联厂都有卖（关于猪蹄，Migros5CHF/kg，鸡心鸡胗之类大约一盒三四块）。还有一家是Fleisch Discount (Badenerstrasse 342, 8004 Zürich)，肉种类很多，猪蹄鸡脚排骨都可以买到，并且价格优惠。
- 亚洲超市：中国特色的物品、亚洲的蔬菜、干货、中国调料、生鲜或者速食都有，买东西注意查看保质期。Asia Store (主火车站内，在Sihlquai/HB车站那个口下到火车站地下) 新亚洲 (google map 搜索 New Asia Market) 联华 (现有3家) Asiaway shop (在oerlikon)

- 日韩超市：Nishi Japan Shop和Yumi Hana
- 德国边境城市购物：有七点卡或GA卡的同学或租车拼车的同学可以去德国Waldshut或者Konstanz的Kaufland和DM采购，周边国家的物价比瑞士低很多，当然关于时间成本每个人计算方式不一样。19: 06从苏黎世出发倒两趟火车在19: 52到达Waldshut或者可以坐1h15min的火车直达康村，DM和Kaufland都在火车站附近。DM购买日化用品和奶粉等，20: 00关门；Kaufland是德国综合型超市，可购买蔬菜肉类和生活用品，22: 00结束营业。

距离苏黎世46分钟火车直达的德国小镇Jestetten也是一种选择，火车站旁边就有Aldi大超市，价格非常美丽。

理论上从德国带过境的肉类每人不得超过1KG，偶尔有海关上来检查。

※注意：瑞士除部分餐馆以外大多数商店和超市周日不开门，除主火车站和机场外，Affoltern和Altstetten火车站附近也有小型超市开门，大家要注意规划屯粮。另外可下载Migros app实时查询Migros超市营业信息。

此外，土耳其超市maxim food，蔬菜水果齐全价格便宜，牛羊肉也相对便宜，调料如生抽、醋之类的都可以买到，是很不错的特色超市。

还有专门买肉的Carmelo's Fleishshop和Fleisch Discount，肉种类很多，猪蹄鸡脚排骨都可以买到，并且价格优惠。

## 5. 二手市场

- 每年都有大量老生完成学业回国卖闲置二手家具，新生落地不用重复添置新家具，跟学长学姐购买二手家具是最优惠划算的方式，苏黎世也有很多二手群，大家都会优先把闲置用品放在群里出售
- 瑞士最大的二手交易平台是[Ricardo](#)，上面物品种类齐全，可买可卖，支持拍卖，缺点在卖出自己的二手物品后是需要缴纳约成交价格10%的手续费
- 2023年出现了一个主打年轻群体和低手续费的新的二手交易平台[Marko](#)，其条款相比Ricardo更为友好，服务更为贴心便利，且全面支持英语服务，但上面的在售物品相对偏少一些
- 学校有专门的二手交易网站，[UZH 和 ETH 的二手交易平台](#)
- 在苏黎世的Helvetiaplatz 周六有旧货集市,是购买自行车、电器甚至旧衣服等的好去处
- 二手店的分布较为分散，比如在位于Wehntalerstrasse 530土超隔壁就有一家。现在很火的Brockenhaus（苏黎世有好几家,主火车站旁边有一家较大的店面,地址：Neugasse 11, 8005 Zürich, [网址在此](#)）和Caritas。高评分二手衣物交易店：Bogen C (Viaduktstrasse 91, 8005 Zürich, [网址在此](#))
- 订阅Ron Orp邮件，每周都会推送在苏黎世举办的活动，有时也会有关于新二手市场和租房的信息。也可以登录他们的[网站](#)查看相关信息

## III.10.2 关于垃圾分类



本章原作者：徐思婕

2024年04月13日校对：李敬淇



本章节最近校对于：2024年04月13日

瑞士的垃圾分类比较严格，会有专门的工作人员检查垃圾是否分类正确，若出现垃圾分类不合规，被查到后将面临罚款。

- 在苏黎世的一些区域设有小型垃圾站，分为金属(包括铝罐)，玻璃（玻璃需要根据不同颜色分类），织物，废纸袋等，不需要在特定时间集中倾倒。
- PET饮料瓶需要倒到指定的回收点，一般为超市或火车站，具体地点请参考[这个网站](#)。
- 其他塑料包装推荐去coop超市购买专门的塑料回收袋，装满后送回至coop，详情请见[这个网站](#)
- 硬纸板和废纸需要在特定日期晚上**捆好**放在街边，第二天早上有专人拾取，具体日期请在[这个网站](#)查询，收垃圾的日期可以导入手机日历
- 其它日常垃圾必须放到Zürisack（20 CHF 左右10个一捆，可在超市或邮局向收银员购买）并放进路边专门的Zürisack箱，**这个箱子只能扔Zürisack袋，普通的垃圾袋禁止放入。**
- 厨余垃圾不需要专门的垃圾袋，直接放入印有Bioabfall的垃圾箱即可。
- 大型垃圾，电池，电子产品，药品，化学制品等特殊垃圾一般要自己送去垃圾站处理，更多关于垃圾回收方面的问题，请参照：[https://www.stadt-zuerich.ch/ted/de/index/entsorgung\\_recycling.html](https://www.stadt-zuerich.ch/ted/de/index/entsorgung_recycling.html)

### III.10.3 关于快递



本章原作者：徐思婕

2024年04月13日校对：李敬淇



本章节最近校对于：2024年04月13日

瑞士邮局是Die post，随处可见。普通包裹15-20天到国内，邮局有具体资费宣传页，可以去那里拿。邮寄10kg到国内差不多是80多瑞郎。如果在康斯坦茨买东西，往家里寄奶粉，礼物之类的东西，可以在康斯坦茨的DHL邮寄，费用会比瑞士邮局便宜些，10kg是60欧元左右。邮局都有打包材料可以买，纸箱子等并不贵，一个纸箱子约三四欧元，也可以跟药店等要。再省钱的方式就是在淘宝上买DHL包裹单，自己打印出来，到时候贴到箱子上直接交给DHL就可以，操作方法直接在淘宝上搜DHL包裹单就可以。Die post 和DHL一些包裹可以查到物流单号，具体可以查看官网和咨询邮局。

<https://www.post.ch/de>

注：加急洲际快递真的很贵，邮过一次文件从瑞士到中国台湾隔日达，FedEx收了我120瑞郎QwQ

## III.10.4 关于邻居噪音扰民的应对



本章原作者：杨锦涛

### 1. 法定夜间休息时间Nachtruhe

苏黎世法定夜间休息时间为22:00到第二天早上7:00，夏令时周五、周六的夜间休息时间为23:00到次日7:00。在此时段内，安静的休息环境应该被尊重并被保证。因此，如果在**Nachtruhe**时段内有任何噪音影响到了休息，我们都有权要求停止该活动，如Party、聚会等。

[https://www.stadt-zuerich.ch/pd/de/index/das\\_departement/medien/medienmitteilung/2011/november/111124a.html](https://www.stadt-zuerich.ch/pd/de/index/das_departement/medien/medienmitteilung/2011/november/111124a.html)

### 2. 首先尝试直接交涉

当噪音影响到了休息时，首先应该尝试**直接和相关活动负责人进行交涉**，可以自己单独去交涉，如有条件也可以约上多位室友共同前往交涉。交涉时，首先应该友好地和对方打招呼，并友好地询问谁是该活动的组织者，找到组织者后，应简单清晰明确地表达己方需求，如“*The music should be turned down*” “*the music should be off*” “*Please keep your voice down when communicating*”。

一般来说，对方态度会比较友好而温和，因为它们确实违反了**Nachtruhe**的规定，在法律上处于劣势。但如果对方态度强硬，甚至出现了挑衅、冒犯的词汇，请尽快离开现场，不要和对方进一步冲突。

### 3. 交涉无效时，报警

如果交涉无效，噪音实际并未减弱，则可以选择报警。具体如下：

- 通过谷歌地图确定Party的地址（请一定说清楚具体的**街道名+门牌号**，如Paul-Feyerabend-Hof 1），查明**楼层**以及**房间号**（屋顶的话就直接说屋顶就好了），然后拨打报警电话117，说明自己报告一例Party噪音，已经交涉但是交涉无效，然后**报出Party地址（街道名+门牌号）+楼层及房间号**，等待出警
- 一般15分钟左右警察会到达该地址楼下，然后**给你打电话，核实确认楼层和房间号**，确认完毕后，警察会去处理，一般处理时间半个小时左右，之后一般都会散场

- **处理完毕后，警察会给你打电话**，说明已经处理完毕，并且告知如果警察走之后他们又重新开party，你可以打警员的私人机号，让负责的警员重新来现场处理。此时，请表达对警察的感谢，然后经过15分钟左右确定没有继续开Party了，就可以安然睡觉了

在整个过程中，从报警、出警、到警察处理完现场，你都需要**保持清醒并做好接听警察来电的准备**，不能报完警后就去睡大觉了（一般也睡不着）。整个处理过程大概需要1小时左右。

## III.11 关于人身财产安全

本章节介绍以下内容：

- III.11.1 人身财产安全收到侵害时的应对
- III.11.2 报警和法律援助
- III.11.3 防诈反诈
- III.11.4 Lost & Found

## III.11.1 人身财产安全受到侵害时的应对



本章原作者：陈雨航

虽然瑞士相对于周边国家来说犯罪率低很多，但这并不意味着我们在学习生活中可以忽视自身安全问题。在瑞士街头的隐秘角落可能仍然存在个别觊觎我们财物的不法分子和仇视亚裔的极端排外势力。再者，本地警方由于整体安逸的社会环境，对非恶性犯罪事件的侦破能力或有待提高。因此，我们仍需尽最大努力保护个人人身与财产安全。学联在此通过三个阶段建议大家，如何做好自身防护。

### 第一阶段：未雨绸缪，防患未然

诚然，瑞士的整体治安环境还没有差到不法分子敢于在光天化日、众目睽睽之下实施犯罪的程度。我们首先需要留意周遭环境，规避一些存在较大安全隐患的场景，力图不给犯罪分子可乘之机。例如：

1. 如非必要，尽量避免在晚上十点后外出，尤其是在远离市中心的地区。如一定要在夜间外出，最好有同伴陪同；
2. 外出时避开光线昏暗或视野狭窄的地段；
3. 尽量不要携带大量现金出门，但可以准备10~20瑞士法郎以备偶遇突发状况舍财免灾；
4. 一人在外如发觉被人跟踪，可以前往人流密集场所（例如商店、车站等），若单人独居，切勿直接返回住所，可尝试走反常路线，例如掉头、频繁转弯、绕圈等，以脱离跟踪者；
5. 牢记报警电话117或112，在身处危险时立即联系公共安全部门寻求帮助。

### 第二阶段：遇事不慌，生命至上

如果不幸遭遇不法分子威胁，请务必以人身安全为第一要务。应尽可能保持冷静，并想尽办法脱离危险。危急关头舍财免灾不失为上策。如果可能，可以记住不法分子的特征，为后续警方工作提供便利。为此我们建议：

1. 避免激怒不法分子。例如，当视野内没有可以求助的对象时，不要大声呼喊，避免与不法份子发生缠斗；
2. 身上可以准备少量小额纸币/失效银行卡等，当遭遇突发状况时交出这些财物（可以扔在地上并立即逃跑）；
3. 保持冷静（如果可能的话）可以留意抢劫者的外貌与声音特征，如身高、性别、体型、发型、年龄、衣着打扮、语言、口音等；
4. 事后记下时间与位置信息，并将有关信息提供给警方以协助调查。如对方有驾驶车辆，观察车辆的品牌，颜色，车牌号等。

## 第三阶段：亡羊补牢，为时未晚

1. 第一时间拨打警局电话117报警，并为警方提供尽可能多的细节。如受到人身伤害，请即刻拨打紧急救助电话144电话。
2. 如果不知道怎么办，别憋着，让学联的志愿者帮助你吧！

温馨提示：如对自身财产安全有所忧虑的同学可以了解并选购保险公司相关险种（如：第三方责任险，房屋保险等）。记得在突发事件发生后联系保险公司，汇报财物损失详情，以在之后获得赔付。

## III.11.2 报警和法律援助



本章原作者：赵逸飞、李敬淇

！ 【学联提醒】如遇到突发事件，在保证自身安全的前提下，请尽量第一时间报警（而非事后  
再向警方报案）！

### 1. 报案流程及注意事项

#### 1.1 非紧急情况（如物品被盗、遭遇诈骗等）下的报案：赴警局报案

- 对于非紧急情况，即警员出警对解决问题没有任何帮助的，一般建议当事人前往**案件发生地的警局报案**：  
*可通过e-Police平台查询瑞士境内某地的管辖警局*  
-- 如案件发生在苏黎世市的，应前往苏黎世市警察局，即Stadtpolizei；  
-- 若案件发生在苏黎世郊区的，或是已知嫌疑人逃窜到苏黎世州其他市镇的，或是有重要涉案物品（如被盗物品）在苏黎世州其他市镇的，应前往该市镇的州警察局派出机构（Kantonspolizei）
- 报案时需要**携带个人有效身份证件**
- 到警察局后可直接说明需要报案，即会有警员接待，**按其要求登记个人信息并回答问题即可**，在此需要详细描述案件的所有细节。有时，负责警员可能要求报案人填写一份表格  
对于**盗窃案件**，若能通过定位装置（例如AirTag）定位到被盗物品的位置，可以要求警员陪同前往其显示的地点。若找到被盗物品但是不能确定嫌疑人的，勿第一时间用手触碰被盗物品，以备警员采集指纹并与报案人生物信息进行比对。  
此外，当被盗物品得以找回时，取回物品时须首先向警察证明**丢失物品的所有权**。
- 若报案后警员无法采取进一步行动的，一般会给报案人一张**名片**和一份**受案回执**，需妥善保存好。若有进一步的线索，警方将通过邮件或电话联系报案人。
- 一般，警员**无权向嫌疑人索要赔偿**，若需要赔偿的话**须在法院起诉**，可参考后文“法律援助”部分
- 案件查清后，警局会向报案人通过邮寄方式**寄送一封信函**，其中会说明以对嫌疑人采取的措施。如信中无额外要求，则不需有任何动作，反之按信中要求执行即可

#### 1.2 紧急情况下的报案：电话报案

- 对于紧急情况，请在**保证自身安全的前提下尽快报案**（报警电话见下文）
- 报案时，请**简要阐明案情经过并告知地址**以方便出警

- 如有人受伤的，或现场有火情的，请同时向急救部门和消防部门报案，报案要求同上（报警电话见下文）
- 警员到达后，**按其要求登记个人信息并回答问题即可**，在此需要详细描述案件的所有细节。有时，负责警员可能要求报案人填写一份表格
- 若报案后警员无法采取进一步行动的，一般会给报案人一张**名片**和一份**受案回执**，需妥善保存好。若有进一步的线索，警方将通过邮件或电话联系报案人。
- 一般，警员**无权向嫌疑人索要赔偿**，若需要赔偿的话须在法院起诉，可参考后文“部分
- 案件查清后，警局会向报案人通过邮寄方式**寄送一封信函**，其中会说明以对嫌疑人采取的措施。如信中无额外要求，则不需有任何动作，反之按信中要求执行即可
- 关于交通事故、火警等的报案，请参考[ch.ch: Emergencies and danger in Switzerland](#)

## 2. 瑞士紧急电话列表

**！ 【学联提醒】如遇到突发事件，在保证自身安全的前提下，请尽量第一时间报警（而非事后  
再向警方报案）！**

事项	电话	备注
警察/公安 Polizei	112	欧洲（含瑞士）通用
警察/公安 Polizei	117	仅限瑞士使用
铁路警察 SBB-Transportpolizei	+41 0800 117 117	仅限SBB管内线路使用
火警/消防 Feuerwehr	118	仅限瑞士使用
急救 Sanität	144	仅限瑞士使用
生化防毒 Toxikologisches Informationszentrum	145	仅限瑞士使用
ETH应急电话	内线：888； 外线：+41 44 342 11 88	仅限ETH内部使用
外交部全球领事保护与服务应急热线	+86 10 12308	
驻瑞士大使馆领事保护应急热线	+41 31 350 1258	
驻苏黎世总领馆领事保护应急热线	+41 44 209 1503	

### 3. 法律援助

作为ETH或UZH的学生，可享受学校提供的法律咨询服务，参见[VSUZH-Legal advice](#)。此外，还可参考[ETH Rechtsweg](#)获得其他相关信息。

### III.11.3 防诈反诈



本章原作者：赵逸飞

2024年04月07日校对：赵逸飞



特别鸣谢：中国驻苏黎世总领馆、徐毅蓁、商浩良、陈雨航、徐思婕、徐世祺、于之赫



本章节最近校对于：2024年04月07日

！ 如你在瑞士经历过诈骗的，欢迎将相关经历通过[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)分享给我们，或在学联论坛中分享，以帮助更多同学识破诈骗分子的阴谋。

## 1. 在瑞常见诈骗手段的介绍、识别与预防

### 1.1 私下换汇相关诈骗

！ 【学联提醒】无论是在中国还是在瑞士，私下换汇行为都可能涉嫌违法；如有犯罪分子利用私下换汇行为进行洗钱活动的，换汇人还可能涉嫌犯罪，需要追究刑事责任（参考：《留学生私下换汇被判刑 哪些行为涉嫌“洗钱”？》）；请自行斟酌有关风险！！！

- **诈骗方式：**线下诈骗，“物理”跑路
- **诈骗团伙：**欧洲当地的诈骗团伙（多为华人）
- **案例汇总：**

（可参考[学联论坛换汇预警帖](#)）

【案例一】张三同学在微信群里看到有人“出瑞郎”，便与其约定换汇。换汇时，张三向其微信转账后对方跑路，诈骗遂得逞。

【案例二】李四同学在群里看到有人“出人民币”，便与其约定换汇。换汇时，李四交给对方现金后对方以“手机网络故障”“需要立即出差”等理由拖延转账（或向李四展示伪造的转账截图），后失联，对方诈骗遂得逞。

【案例三】王五同学在群里看到有人“出人民币”，便与其约定换汇。换汇时，对方持刀威胁王五要求交出身上现金，王五为保证自身安全照办，后对方离开。对方诈骗（实为抢劫）遂得逞。

- **风险预防：**
  - 1). 尽可能避免私下换汇行为，而是选择银行换汇等正规手段！！！
  - 2). 如实在无法避免私下换汇的，尽可能与“知根知底”的人（而非陌生人）交易；同时应尽可能选择面交而非采取线上转账的形式
  - 3). 如实在无法避免与陌生人交易的，尽可能提前验证其身份，确保其可靠（有条件的尽量采用交叉验证）
  - 4). 赴约换汇时，避免单独前往
  - 5). 选择换汇地点时，尽量选择人流量大/有监控探头的地方
  - 6). 在任何情况下，不要向陌生人透露自己的住址，也不要向陌生人透露自己的银行账户信息
  - 7). 如遭遇诈骗/抢劫，请第一时间报警

## 1.2 街头求助搭讪类

！ 【学联提醒】在任何情况下都不要上陌生人的车！！！

- **诈骗方式：**线下诈骗
- **诈骗团伙：**欧洲当地的诈骗团伙
- **案例汇总：**

【案例】（“意大利SUV诈骗”，参考：[学联论坛意大利SUV诈骗预警贴](#)）  
张三同学步行途中被一意大利牌照的SUV拦住，副驾以手机网络失效为由请张三查询前往机场的路线并拍照。后，以张三是中国人为由进行搭讪（如：“我老婆也是中国人”“我曾经在上海待过一段时间”等），并介绍自己是一名服装设计师，向张三推介自己的作品并请张三上车，张三欣然同意。上车后，副驾以各种理由（包括但不限于自己现金用尽需要帮助，出售小商品等）请张三向其付款。
- **风险预防：**
  - 1). 在任何情况下都不要上陌生人的车
  - 2). 如有陌生人以“我老婆也是中国人”“我曾经在上海待过一段时间”或类似理由搭讪，立即提高警惕并做好离开准备
- 该类案例也在英国等国家出现，中国驻英国大使馆发布相关体系，见[《驻英国使馆提醒中国留学生警惕“设计师”诈骗套路》](#)。
- 学联曾经在公众号平台发布相关提醒，见[《学联提醒 | 警惕！又到新生季诈骗高发期》](#)。

## 1.3 求职相关诈骗

- **诈骗方式：**Whatsapp诈骗
- **诈骗团伙：**欧洲当地的诈骗团伙
- **案例：**

Hello, I'm Chloe from Future Watch International Recruiting Agency. Are you still looking for a job?

20:53

+3197010240851 -Wilson Tan  
Hello, Keli notify me to send you the job details here.  
I'm an agent from AB Tasty. My name i...

Affirmative, go ahead please

16:20 ✓

Alright 😊 16:26

This job is to help low sales product boost their real sales data

16:26

This allows the low sales products to be seen and bought by more buyers

16:26

Okay, let me send to you an example so you will have a better understanding of the job

22:14



You can take a closer look at the example image, our work focuses on helping products with low sales and low star ratings to increase product awareness in the marketplace. Through the optimisation of the company, it is possible to get more clicks rate, customer flow and better visibility of the product in the Online market

22:17

Okay, we as an **product optimiser**, we need to boost low selling products on our working platform. When we boost the real sales data of low sale products, the system will automatically upload it to the merchant

22:59

Your job roles is to click on **Boost** and then click on **Submit** on the working platform and boost 76 products per day

23:00

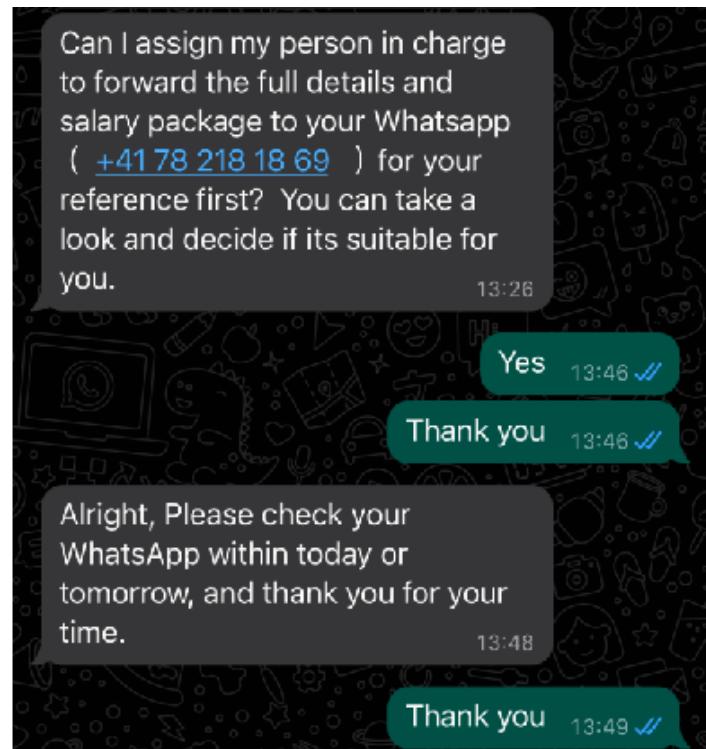
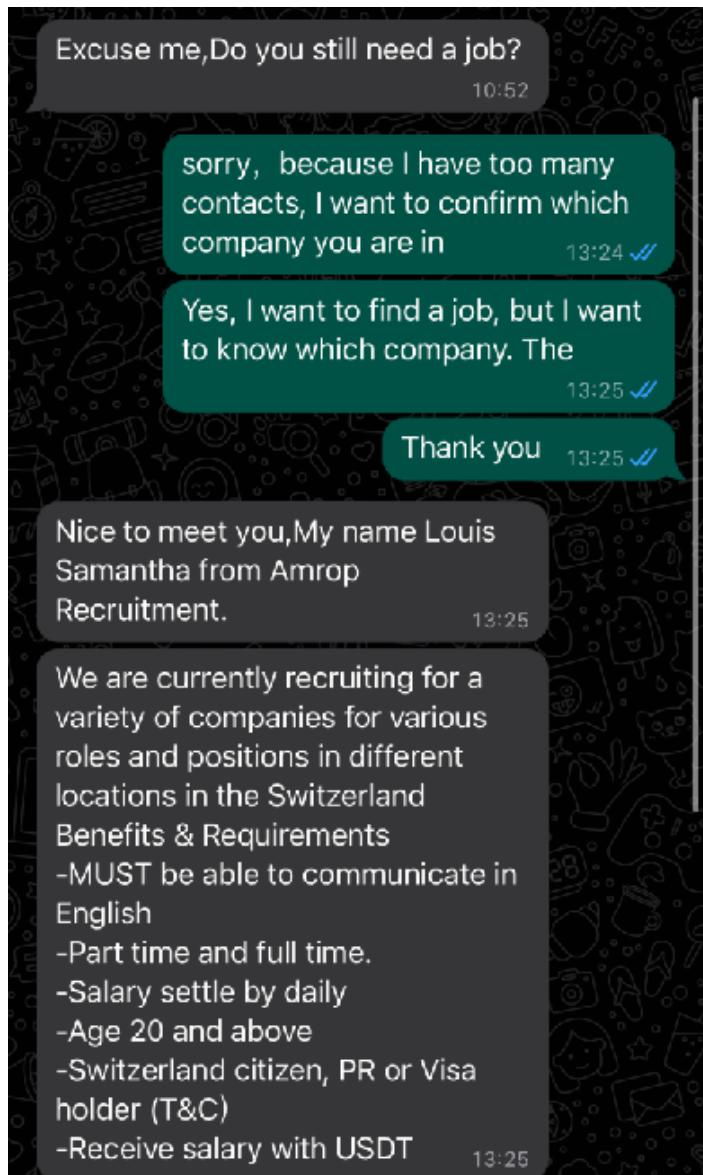
Do you have any part of these job details that you don't understand so far? If not I will explain the salary and working hours part to you

23:06

Hmmmm...so just keep repeating clicking that two buttons? If I am understanding correctly 23:06 ✓

Yes, because the previous model of work is too inefficient, the company just give us an online shopping platform for us to click and buy

23:08



- **风险预防：**

“动动手指就能赚钱？这么好的事，哪轮的上你，别做白日梦了。”

## 1.4 “天上掉黑锅”类 / “无辜失联”类

### 1.4.1 冒充瑞士有关部门诈骗

- **诈骗方式：**电话/邮件诈骗

- **诈骗团伙：**中国台湾、缅甸、柬埔寨等地或欧洲当地的诈骗团伙

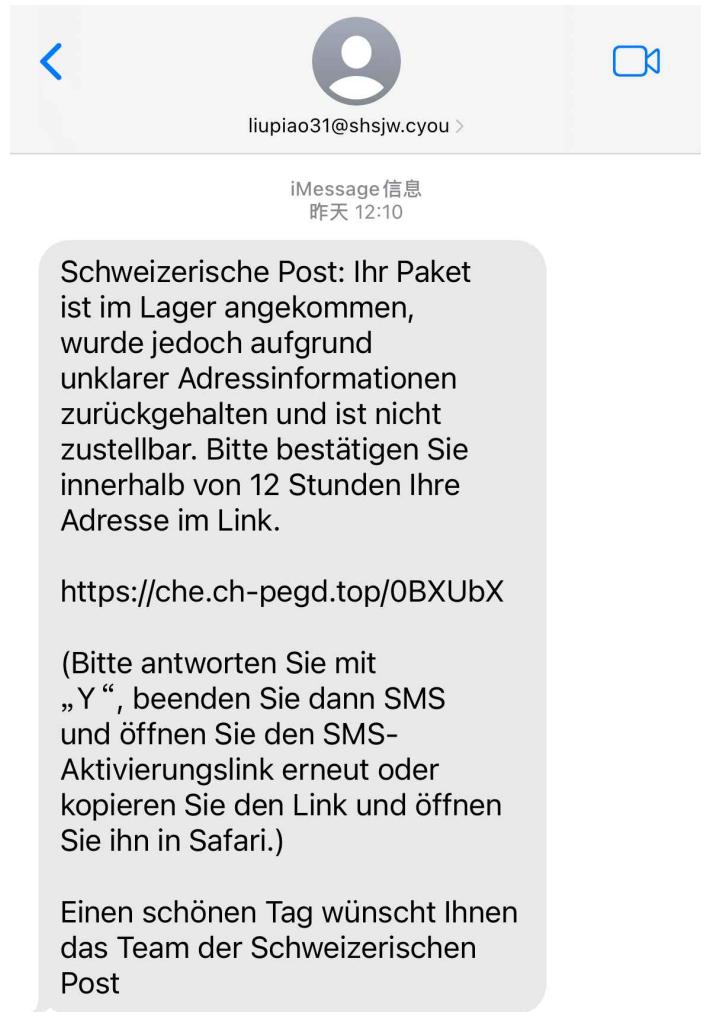
- **案例：**

【案例一】张三接到电话，对方自称瑞士海关/瑞士邮政/DHL，称张三有包裹被查扣，要求张三配合调查

【案例二】李四收到邮件，对方自称UBS银行，称李四银行账户出现异常，要求李四进行操作验证

【案例三】王五收到账单，对方自称某政府部门，称王五需要在三天内缴纳账单上所列的罚款，逾期罚金为三万瑞郎

【案例四】赵六收到短信，对方自称瑞士邮政/DHL，称赵六的快递信息不明确，无法寄送，要求赵六通过短信中的链接填写相关信息



- **风险预防：**

- 1). 瑞士有关部门不会通过电话通知当事人涉案，也不会以该方式要求当事人配合调查
- 2). 瑞士银行不会邮件通知当事人账户异常，该类邮件建议直接删除，必要时可自行通过其他方式联系银行核实
- 3). 遇到发件人域名如上图所示显得“乱七八糟”的，或是域名与其自称单位不符的，都是骗子
- 4). 瑞士的快递公司还没有提供全中文服务，用中文自称瑞士邮政/瑞士DHL的，都是骗子
- 5). 自称瑞士有关部门，罚单“缓冲期”极短的，一般都是骗子

#### 1.4.2 冒充国内公检法机构诈骗

! 【学联提醒】在任何情况下，驻瑞士使领馆和快递公司都不会介入办案，也不会电话通知涉案，更不会提供向公安部门转接电话的“服务”。同时，国内长期以来大力宣传的“96110”电话一定要接“在国外并不适用”。

- **诈骗方式：** 电话诈骗
- **诈骗团伙：** 中国台湾、缅甸、柬埔寨等地的诈骗团伙

## • 案例：

【第一阶段】张三同学接到+86 10 96110来电，对方自称“广州反诈中心”，在向张三科普了一些反诈知识后，称张三名下有一张在北京大兴国际机场的中国移动营业厅办理的电话卡涉嫌违法犯罪。在张三否认办理过该张电话卡后，“广州反诈中心”表示张三的身份被不法分子冒用，要求张三报案，并替张三将电话转接到“北京市公安局大兴分局刑侦支队”。期间，张三对“广州反诈中心”使用+86 10的区号提出质疑，“广州反诈中心”表示这是由于向境外呼叫而使用的统一号码，张三遂相信之。

【第二个平行时空的第一阶段】张三同学接到“中国驻瑞士使馆” / “中国驻苏黎世总领馆” / “DHL客服中心”（下简称“来电方”）来电，称张三因向国内寄送的包裹被查出含有违禁品而涉嫌违法。在张三否认寄送过该包裹后，来电方表示张三的身份被不法分子冒用，要求张三报案，并替张三将电话转接到“北京市公安局大兴分局刑侦支队”。

【第二阶段】电话转接后，一位“王警官”为张三通过Skype进行了笔录，并出具了《报案事件接报回执单》。

  
北京市公安局大兴分局  
报案事件接报回执单

备案号：2023 0330 0487 9487 2486

报警人	姓名 身份证号 联系电话
报警时间	2023年03月30日
内容： <p>1、报警人于2023年03月30日于本单位报警。疑似发生信息外泄，遭不明人士冒名申办移动手机号码发送不实信息骚扰群众。 2、据其陈述，疑似报案人疏于防范，使用身份信息不当。故遭人盗用信息泄漏身份，冒办此业务。 3、因其尚未得知，信息泄漏之管道及其方向，应待接报部门，经其调查过后。告知报警人并加以防范。</p>	
接报部门	北京市公安局大兴分局刑侦支队
接报民警签名	 警号 028178
公安局地址	北京市大兴区黄村西大街 35 号
报警人	签名/盖章

(交报警人联)

说明：  
1. 本回执单报警人签收后，应妥善保管六个月，如有此上雷同之情况，可出示本回执单并联系接报单位。  
2. 公安机关队所接报的情况，将按照决定程序和有关法律法规，审查后做出相应处理。  
3. 此《回执单》上有您个人信息的记录，请妥善保管。

第3联/共3联

期间，张三对公安部门使用Skype软件办案提出质疑，“王警官”表示该举措是为了方便海外群众配合调查。随后，“王警官”提出要帮助张三查询一下张三是否有其他身份被冒用的情况，要求张三提供身份证号，张三接受，“王警官”便呼叫“总部”查询。后“总部”回话称有一张张三名下的银行卡涉嫌巨额洗钱，要求张三立刻配合调查。

## 【第三阶段】

此时，“王警官”的上级“冯队长”进入对话，称自己接到重大案件的警报，询问“王警官”情况，“王警官”便向“冯队长”汇报了关于“张三银行卡涉案”的情况，“冯队长”随即表示案件由他接管，开始审问张三，并要求张三签署《保密协议条款同意书》，称该案件属于“国家二级保密案件”。

## 国家保密局

## 保密协议条款同意书

2023年度(信)000819

一切国家机关、公民、武装力量、政党、社会团体、单位都有保守国家秘密的义务

受文者：

身份证号：

主旨：公安部于北京市查获涉黑非法洗钱团伙，在犯罪窝点缴获大量非法赃款一批、大批通讯器材、计算机、受害者的名单、市民身份证、护照一批、大量存折银行卡高达248张，公安部及人民检察院已成立[0819专案组]由公安部北京市大兴分局刑侦支队专案组侦办。下达网上通缉令限制出境。该案主要犯罪嫌疑人等已被抓获，目前多人在逃，现由国家保密局核发此文，国家保密行政管理部门分别会同外交、公安、国家安全和其他中央有关机关规定。

1. 依照刑法第三百九十八条的规定，涉嫌泄密罪，可处三年以上七年以下的有期徒刑。涉案当事人在案件未调查清楚之前，不得将北京市执法单位的问讯内容以及侦办方向透露给与本案无关的第三者及其它执法单位知道不得违反规定就职，不得以任何方式泄露国家秘密。

2. 因国家金融秩序法，涉及重大金融洗钱案件，涉案当事人在调查期间，电信公安因办案需求，将会针对其名下所使用的虚拟机及手机、通讯软件，做全程合法性的监听、监控非国家机关工作人员涉嫌犯罪的，移送司法机关处理。拘役或者管制。

3. 涉案当事人在案件尚未结案以前，未经上报不得擅自出境，且不得离开所限于居住地，如有违反会依照刑法第三百一十六条的规定，涉嫌脱逃罪起诉，依法处五年以下有期徒刑。

4. 本人阅读本文保密协议条款以上所有相关规定，本人须同意全力配合办案。

承办警察：冯进财



发文日期：2023年03月30日

协查单位：北京市大兴分局刑侦支队

受文者签名：

张三签署《同意书》后，“冯队长“给张三展示了这起”洗钱案“的”主要涉案嫌疑人名单“请张三指认，张三表示不认识其中的任何一个人。”冯队长“表示，所有”涉案嫌疑人“均指认，张三通过向其出售银行卡获利，目前没有任何对张三有利的证据，并给予张三一天的时间，要求其仔细回想与”名单“中的”嫌疑人“是否有过交集并写一份《自白书》。期间，张三按“冯队长“要求，所有行为受其监听监视。

**最高人民检察院网上发布厅**

重大犯罪嫌疑人基本资料		
姓名	何家财	
出生日期	1976年12月04日	
性别	男性	
民族	汉族	
身高	1米75	
证件号	110109197612041832	
户籍地	北京市 门头沟区	
拘捕事由	涉及重大金融刑事案件	

主旨：犯罪嫌疑人何家财等人涉嫌非法洗钱案。

一、 针对何家财非法团伙从事非法洗钱活动的情况，北京市公安局依法立案，并会同相关单位全力开展侦查。2023年03月06日，警方依法对非法洗钱犯罪嫌疑等何家财涉案人员进行控制。目前警方已对涉案人员采取了刑事强制措施，相关审查取证、追缴涉案资产、抓捕其他犯罪嫌疑人等。

二、 北京市公安局调查犯罪嫌疑人何家财等人涉及诈骗洗钱严重扰乱国家金融秩序。

根据中华人民共和国金融秩序法151条3项扰乱国家金融秩序罪第191条洗钱罪之规定，调查机关向人民检察院提出刑事逮捕令，经调查核实证据确实充分，涉案情节重大依法第79条犯罪证据属实 批准逮捕。本院依法批准。

民检察院专用章

**中华人民共和国最高人民检察院**

**何家财非法洗钱案 涉案嫌疑人名单**

姓名	性别	出生日期	职业	头像
何家财	男	1974年12月4日	北京市 工商银行 大堂经理	
陈静文	女	1988年6月3日	北京市 工商银行 行员	
郑楠	男	1969年12月2日	瑞士 从事地下汇兑	
陈淑春	女	1973年7月29日	江苏省南京市 农业银行 行员	
姚艳红	女	1972年1月15日	上海市 上海师范大学 教授	
周浩	男	1968年7月3日	乌鲁木齐市 新疆农业大学公安派出所 警员	
张立东	男	1975年2月22日	乌鲁木齐市 头宫派出所 警员	

检察官：王国兴  
书记员：马大方

命行人察北  
令被民北京  
官执法行市  
印行院处检

【第四阶段】

第三天，在张三否认后，“冯队长”并向“负责检察官”对话申请“境外资金清查”。冯队长“将电话转给”检察官，同时向“检察官”提交了张三的《自白书》。“检察官”和张三简要了解情况，随后便将冯队长“召进电话，表示会给”冯队长“下一份公文，让”冯警官“依公文处理。”冯队长“收到公文后，告知张三该公文是一张对张三的《刑事拘捕令》并向张三展示之。”冯队长“表示极为惊诧，但又表示其感觉张三也是被害人，因此愿意帮助张三通过暂时压住这份《拘捕令》不发的方式与”检察官”周旋。第四天，”冯队长“表示依然在想办法帮助张三。

#### 【第五阶段】

张三感觉事情反常，便开始查阅相关资料，在致电真正的北京市公安局大兴分局后确定是遭遇了电信诈骗，幸无财产损失。

#### 【第二个平行时空的第五阶段】

“冯队长”表示，在其向“负责检察官”反复保证后，”负责检察官“同意对张三免于逮捕，但需要张三缴纳5000瑞郎的保证金以保证全程配合调查。张三为避免遭到逮捕，根据”冯队长“提供的渠道向其转账，后”冯队长“失联，诈骗行为得逞。

#### 【第三个平行时空的第五阶段】

(参考：[知乎专栏文章《博士后被骗了，电信诈骗，29万……》](#))

“冯队长”表示，为了确认张三不涉案，需要对其名下账户内的资金进行清查，为此要求张三前往指定网站/下载指定app并输入银行账号和密码，同时要求张三在网贷平台按最大额度贷款以防犯罪分子冒充其身份进行贷款。后，“冯队长”称张三账户中莫名多出一笔存款，怀疑是【第三阶段】中的嫌疑人向其转账的赃款，故要求张三将这笔存款“取出再存入”以供验证。（后查明，骗子利用该手段使用张三身份实施贷款）

后，“冯队长”表示，该笔存款署“来历不明”，不能为张三洗清嫌疑，故需要向账户内存入26.8万元人民币以证明张三没有作案动机，后“冯队长”失联。（因该账户信息已完全被骗子掌握，该26.8万元人民币以及张三先前被“冒贷”的那笔存款遂被骗子骗得，诈骗行为得逞。）

#### 【第四个平行时空的第五阶段】

“冯队长”的同伙向张三的父母致电，称张三被绑架，要求其父母支付赎金。同时，“冯队长”要求张三退出微信。此时因张三电话线路被“冯队长”占用导致其父母无法联系到他，客观上造成了张三失联，其父母便相信了张三被绑架，遂支付赎金，后“冯队长”等人失联，父母得知张三平安，诈骗行为得逞。

#### • 套路总结：

- 1). 诈骗分子通过编造事实的方式，使受害人相信自己的身份存在被冒用的情况，并相信自己已经涉案（已经被“冤枉”），需要配合其调查（以恢复清白）
- 2). 诈骗分子以“案件保密”为由，对受害人实施监听监视，并在物理上隔绝受害人以避免其与外界取得联系
- 3). 诈骗分子利用“一个红脸（如前文的“冯队长”）一个白脸（如前文的“检察官”）”等战术，通过伪造《拘捕令》等方式对被害人实施恐吓威胁以击溃其心理防线
- 4). 诈骗分子分工明确，极有耐心，以天为单位与受害者周旋，大有“放长线钓大鱼”之势

- 风险预防：

- 1). 凡“天上掉黑锅”的，都是诈骗
- 2). 凡“反诈中心”“使领馆”“快递公司”等负责查案的，或是给予电话转接要求报警的，都是冒牌
- 3). “公检法”机关以保密为由实施物理隔绝的，实际上保的均为”被诈骗“的密（防止受害人将情况告知亲朋好友）而不是”案件“的密（因为所谓的”案件“根本不存在）
- 4). 凡“公检法”人员以“你虽然涉案，但你一直配合调查，我也不想让你的一生就这样毁掉，所以你的拘捕我先想办法压下来，你下面要配合我的工作”或类似言辞要求博取对方理解与信任的，一律是诈骗
- 5). 凡调查公文显得花里胡哨的（如，采用人民警察警徽，人民法院法徽，人民检察院检徽作为文章背景的，或是到处都有不同单位的印章的），都是诈骗
- 6). 凡调查公文的抬头，落款涉及单位不同的，都是诈骗
- 7). 凡调查公文引用法条错误的，都是诈骗
- 8). 凡调查公文使用任何内地不存在的法律术语的，都是诈骗
- 9). 凡国内科级、处级、局（厅）级单位使用国徽印章的，都是诈骗
- 10). 凡“公检法”人员口音与其所在地不符的（如北京警察操闽南口音），或使用一些仅在台湾地区流行的说法的，都是诈骗（前者需综合判断）

## 1.5 机票相关诈骗

！ 【学联提醒】在任何情况下，航司官网和正规OTA平台都比私人票代可靠。此外，奖励客票（俗称“里程票”）不允许通过航司官方以外渠道买卖。

- 诈骗方式：“收钱不出票” / “出具虚假客票” / 违规出售里程票
- 诈骗团伙：私人票代
- 案例汇总：

【案例一】张三在某群中看到有票代宣传其低价的回国机票，遂联系之。在支付票款后，票代失联。

【案例二】张三在某群中看到有票代宣传其低价的回国机票，遂联系之。在支付票款后，票代向其出具了行程单。出行当天，张三前往机场办理值机手续，被告知“没有客票信息”。后查明，行程单系伪造。

【案例三】（参考：[微博@北美票帝的相关提醒](#)）张三在某群中看到有票代宣传其低价的回国机票，遂联系之。在支付票款后，票代向其出具了行程单。出行当天，张三前往机场办理值机手续，被告知航班超售，故被“踢”。后向票代申请退款时，票代以“航班未取消”等理由拒绝，后查明，该机票系里程票。

- **风险预防：**

- 1). 通过正规渠道（如航司官网、正规OTA平台）购票，避免从私人票代处购票
- 2). 如因特殊情况确需从私人票代处购票的，应确保该票代可靠
- 3). 在任何情况下，奖励客票（“里程票”）均不允许通过航司官方以外的渠道进行买卖。
- 4). 在购票后，前往航司官网通过输入电子客票号（一般为13位数字编码，[其中前三位代表出票航空公司](#)）或预定编码（一般为6位字母数字混合编码）查验客票真实性。（如客票通过中航信系统填开的，航旅纵横应用能够自动导入，亦可辅助验证。）

## 1.6 租房相关诈骗

请参考[《租房：资金安全和常见骗局》](#)章节。

## 2. 遭遇诈骗后的处理

如不幸遭遇诈骗，请及时前往案件发生所在地的警局报案，并按照警员指导提供相关信息。为避免浪费公共资源，在没有所谓“案发现场”和紧急情况时，不建议通过拨打紧急报警电话117或112报案；此外，ETH和UZH均提供低价的法律援助服务，必要情况下可以申请；具体请参考[《报警和法律援助》](#)章节。

此外，如诈骗行为在平台发生的（如，在租房平台网站上遇到“租房骗子”），亦可/应向平台进行举报。

## III.11.4 Lost & Found

 本章原作者：徐思婕

- 在学校丢了东西：直接到学校的lost & found柜台去找，UZH电话044 634 03 09。
- 在学校饭堂丢了学生卡：到饭堂平时付款处去找；超过一周，到饭堂管理处去找。
- 在公交车上丢了东西：到Fundbüro Stadt去找，044 412 25 50，地址ZürichWerdmühlestrasse 10, 8001 Zürich, 8:00-18:30. 或者到Easyfind网站上去找：  
<https://www.easyfind.ch/default.aspx?Language=en>  
如情况较为紧急，也可以尝试向同一路其他班次的公交车司机请求协助，并提供丢失物品所在的车次信息（时间、行驶方向等），司机会互相交流确认车上是否有遗失物品
- 在火车上丢了东西：第一时间去<https://www.sbb.ch/en/bahnhof-services/dienstleistungen/fundbuero.html>提交遗失报告，然后后台会帮你找，并定期给你发信通知是否找到。
- 在外捡到东西：拿到最近的Polizei警察办公室或lost and found办公室进行登记，或者也可以给SBB服务台上的售票员，留下地址电话和银行号，或许有Finder Rewards.

# IV. 学校、学业和职业发展



如果你想补充如ZHAW、ZHDK等大学的相关流程，请联系邮箱[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)，不胜感激！

- IV.1 ETH相关

- IV.1.1 关于开学材料
- IV.1.2 关于学生卡
- IV.1.3 常用网站/app
- IV.1.4 关于选课
- IV.1.5 关于考试
- IV.1.6 奖助学金和助教兼职

- IV.2 UZH相关

- IV.2.1 关于首次学费缴纳
- IV.2.2 关于开学材料
- IV.2.3 关于学生卡
- IV.2.4 关于选课和考试

- IV.3 在瑞职业发展

- IV.3.1 在瑞实习
- IV.3.2 在瑞就业
- IV.3.3 在瑞创业

## IV.1 ETH相关

- IV.1.1 关于开学材料
- IV.1.2 关于学生卡
- IV.1.3 常用网站/app
- IV.1.4 关于选课
- IV.1.5 关于考试
- IV.1.6 奖助学金和助教兼职

## IV.1.1 关于开学材料



本章原作者：王尊、杨锦涛

2024年04月12日校对：赵逸飞



本章节最近校对于：2024年04月12日

！ 当前，ETH的相关流程正在改革，具体执行措施尚不明确。本章节将在ETH明确其材料发放流程后予以完善。

### 1. 开学材料列表

ETH向新生提供的材料可能包含：

- 学生卡
- 校园账户和密码信件
- 学期注册证明 (Immatrikulationsbestätigung)

### 2. 领取方式

待补充

### 3. 校方联系方式

- 本科、硕士：[ETH Kanzlei](#)
- 博士：ETH Doctoral Administration Office

## IV.1.2 关于学生卡



本章原作者：王尊

- 学生卡 (Legi, Legitimationskarte) 是证明ETH学生身份的证件，具体介绍见：
  - [ETH Card](#)
  - [ETH Karte Information Merkblatt](#)
- 凭学生卡可：
  - 在食堂可享受学生优惠
  - 在部分景区可享受学生票价
- 学生卡上印有卡片有效期，一般是截至当前所注册学期后1-2个月有效
- 新生拿到的学生卡一般是激活状态，可以直接使用
- 对于未激活的，或是即将到期的学生卡，需要通过自助激活机 (Validation Terminal; 地点分布见 [ETH - Validation terminal locations](#)) 手动激活
  - 操作方法：插卡 - 等待 - 拔卡，具体按照屏幕指示操作即可
- 因卡片遗失需要办理补发的，或是姓名/照片变更办理换发的，请参考[ETH Card](#)

## IV.1.3 常用网站/app

 本章原作者：王尊

### 1. myStudies

myStudies（校方简介见：[myStudies Introduction](#)）可能是你在ETH最重要的网页了，你需要在上面完成很多事情，比如注册新学期、注册课程、注册考试（见下）、更新个人信息等。相关的细节以及个人登录信息应该已经或将要通过电邮发送给新生了，请按照指示完成更改密码等一系列操作。

（2023年新规定，学期注册证明改为电子版，不再邮寄实体文件；暂不清楚新生是否会收到实体的学期注册证明）

参考：关于myStudies

- myStudies的登陆以及学期注册：[https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/continuing-education/Merkblaetter/Login\\_Einschreibung2021.pdf](https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/continuing-education/Merkblaetter/Login_Einschreibung2021.pdf)

### 2. Moodle

Moodle是ETH使用的学习资料发布平台（有网页端，手机/平板电脑app供选择），讲师的笔记、教案等资料都会在此上传，许多作业也需要从这里下载并在这里完成、提交。该平台的登录信息与myStudies相同，按相关邮件指导执行即可。一般来说你在mystudies上注册课程之后，如果该课程有Moodle网页，则你会被自动加入该Moodle网页。

### 3. EduApp

EduApp也是较为常用的app，主要用于课表查看、信息查询、课上互动等。

### 4. Mensa（菜单查看）

人是铁饭是钢，既要好好学习，更要好好吃饭，我们推荐下载一个查看食堂菜单的app，可以在应用商店里搜索“ETH & UZH Mensa”之后选择一款。（更多同学反应UZH的食堂更好吃一点）

## IV.1.4 关于选课



本章原作者：王尊、赵逸飞

！ 【学联提醒】不同的专业及不同学位会有各自的迎新会及Info Session，会具体解释具体注册要求及学业要求，相关时间地点等信息应该已经或将要发送给新生了。如校方通知与下文有所出入，以校方通知为准。

### 1. 硕博选课介绍

每个学生都必须在每个新学期开始前进行学期注册，具体开放时间会由Kanzlei发邮件通知；  
请注意，注册之后马上就可以注册课程了。在硕士阶段，绝大部分专业都有较大的自主选择空间；大部分课程的容量都很宽裕，但有些很热门的课程（比如春季学期的IML — Introduction to Machine Learning）是非常抢手的，所以需要尽快注册。推荐在注册日期开始前先在VVZ（德语全称Vorlesungsverzeichnis，英文为Course Catalogue）规划一下自己想要上哪些课。也请注意心仪课程的评分标准，是考试还是学期表现；具体见下文。

注册学期和注册课程都需要在myStudies上面完成，按网页上的指示完成注册即可。

关于本升硕之间的gap semester/year：有些同学可能想要在本硕之间take gap semester/year。如果本科不是瑞士学位，官方是不允许硕士第一学期申请leave of absence的；但如果你只注册了学期而不注册任何课程和考试，那你可以事实上有gap semester/year，只是要白交一个学期的学费（第一个学期注册后，第二个学期即可申请leave of absence）。

注意：两种选择都会算进最长就读时限，请小心安排。

### 2. 本科选课介绍

为了帮助大家顺利开学，ETH提供了题为“Studienstart für Bachelor-Studierende”的信息页，强烈建议大家阅读参考。此外，校方在开学前会为本科新生组织“Prestudy Event”活动，其中会有老师详细介绍有关你的专业的信息（学术、行政、组织等均会涉及），也会有（与你同系同学一起的）小组活动，届时会有邮件通知。如果时间允许，我们强烈建议参加该活动，能够更好地帮助你了解新的环境（往年该活动均有线上选择，但不确定今年是否仍然提供该选项）。另外ETH还贴心地为大家准备了“开学前检查单（Checkliste «Studienstart»）”（该“检查单”中内容均为超链接，点击可直接跳转），同样强烈建议大家阅读参考（其中的“Militär / Zivildienst / Zivilschutz”一条不适用于非瑞士公民）。

## 参考：

- “Studienstart für Bachelor-Studierende” 信息页：  
<https://ethz.ch/de/studium/bachelor/studienstart.html>
- 关于 “Prestudy Event”：  
<https://ethz.ch/de/studium/bachelor/studienstart/prestudy-events.html>
- “开学前检查单”：  
[https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/bachelor/studienberatung/Studienstart/files/Checkliste\\_Studienstart\\_12.2022.pdf](https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/education/bachelor/studienberatung/Studienstart/files/Checkliste_Studienstart_12.2022.pdf)

本科生的学期注册（DE: Semester einschreiben）流程与硕博学生相同，在myStudies中注册即可。本科的课程注册（DE: Lerneinheiten belegen）则与硕博学生有所不同，尤其是本科第一年，其选课余地是非常小的：学校已经根据你所申请的专业为你安排好了第一个学年的必修课程模块（具体信息请参见Studienangebot部分，并选择自己的专业），在myStudies里一键注册即可（仅能注册第一学期的，第二学期的需要在第一学期后期注册，届时Kanzlei会有邮件通知）。如你还希望选修其他课程，请参照硕博部分执行（本科，尤其是本科第一年强度很高，因此不建议选修其他课程）。

## 参考：

- 关于本科的Studienangebot：  
<https://ethz.ch/de/studium/bachelor/studienangebot.html>

## 3. ETH的课程种类、概况

在ETH，课程主要分为两类（其他请参见课程种类）：

- Vorlesung/Lecture/“大课”，代号V，由教授或讲师（Prof./Dozent\*in）主讲，主要讲授理论知识，一般在阶梯教室进行（本科的话一般是全系学生一起听的大课）
- Übung/Tutorial/“习题课”，代号U，一般由助教（Teaching Assistant，简称TA）小班授课，会对“大课”上的理论知识进行回顾并讲解习题，是“大课”的重要补充

这里需要注意，对于规模较大的课程（常见于本科阶段），完成注册后还需要选择“习题课”的小组（下简称“选组”）。部分课程的选组在注册后即开放，部分则需要等到开学前，甚至开学后（部分讲师可能希望在开放选组前对其进行一些说明）。一些值得注意的点：

- 建议对于已开放选组的课程，尽快选择一组。选组一般只需注意避免时间冲突即可，当然地点也是一个考虑因素：前课和后课所在教室的距离不宜过远，校园地图可在EduApp（见下文）或官网查看。
- 部分“习题课”会有分类情况，也就是说不同的小组会有不同的侧重点（如侧重巩固基础，侧重习题分析等），这类“习题课”的选组一般会在开学后才开放，届时讲师将在课上对不同组别的分类情况进行讲解。

- 如果你发现你心仪的小组已满（无论是开学前还是开学后），可先选另一组备用，同时经常刷新查看，待心仪组出现空位后再换过去；如所有小组均已满，讲师会开启第二轮选组的。（如你开学后发现你选择的组的助教并不适合你，你完全可以直接“溜”到另一组而无需做任何注册，理论上学校不鼓励这种做法，但所有人都在这样做）

对于规模较小的课程（常见于硕士阶段），大部分的课程都只有一个“习题课”小组，所以不需要额外注册。

#### 参考（以下链接既适用于本科学生，又适用于硕博学生）：

关于Vorlesungsverzeichnis - VVZ:

- 本体: [https://www.vorlesungen.ethz.ch//Vorlesungsverzeichnis/sucheLehrangebotPre.do?  
lang=enVVZ](https://www.vorlesungen.ethz.ch//Vorlesungsverzeichnis/sucheLehrangebotPre.do?lang=enVVZ)
- 相关介绍:

VVZ简介:

<https://ethz.ch/students/en/studies/academic-support/course-catalogue.html>

VVZ所载信息的阅读:

<https://ethz.ch/applications/teaching/en/applications/vvz/details.html>

关于Leave of Abscence:

<https://ethz.ch/students/en/studies/administrative/leave-of-absence.html>

关于课程种类:

[https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/eth-zurich/education/lehrentwicklung/files\\_EN/Liste\\_LehrveranstaltungstypenEN.pdf](https://ethz.ch/content/dam/ethz/main/eth-zurich/education/lehrentwicklung/files_EN/Liste_LehrveranstaltungstypenEN.pdf)

## IV.1.5 关于考试

 本章原作者：王尊、赵逸飞

在ETH，课程的评分因课而异：

小部分课程是所谓“学期表现”（Semester Performance）：

- Semester Performance具体指什么取决于具体课程，一般是各种projects, labs和presentation等。对于Semester Performance的评定，一般不需要额外注册，当你注册了这门课的时候你就已经自动注册了相关的Semester Performance。如需退课，请注意退课截止日期。

而大部分课程是考试，考试又分session exam, end of semester exam, 和oral exam(口试)：

- ETH和其他许多学校不同的一点就是，**考试和课程是分开的**，即你需要单独注册考试，只注册了课程不代表你就可以参加考试，而只有通过考试才能拿到学分；你也可以只注册课程而不参加考试（但拿不到学分）——不排除有些同学想要旁听一些课程但不想过多投入时间精力。
- 考试注册也是在[myStudies](#)上进行的，具体的开放注册考试日期和退考日期会由Kanzlei电邮通知，一般在学期开始一个月后。**注意，三种考试都需要注册。**
- End of Semester Exam和Session Exam基本只区别在考试时间，即如其名所示，前者是学期结束就开考，持续约两周，而后者是在寒/暑假结束之后有一个专门的时间来考试，持续约一个月。  
(注意：这并不意味着这两周或这一个月每天都要考试，而是你的考试分布在这段时间内，具体哪天取决于学校安排，因此不要被长达一个月的Exam Session吓到了^\_^)
- Oral Exam即口试，一般只有小课才会选择口试，形式和找工作的面试很相似，需要大家有较好的语言能力。

此外，对于**本科学生**：本科第一年的考试会特殊一点，以在Exam Session期间举行的“Basisprüfung”为主，按专业不同可分为两种情况：

- 学生需要在寒假（1-2月）、暑假（8月）的Exam Session中分别参加考试
- 学生仅需要在暑期（8月）的Exam Session中参加考试

“Basisprüfung”是按模块（“Basisprüfung Block”）组织的，模块中包含了不同的科目(均为你所注册的必修课)，参加“Basisprüfung”需要在[myStudies](#)中注册（一键注册），同样由Kanzlei通知注册开放，届时按通知执行即可。此外有以下额外值得注意的点：

- “Basisprüfung”的考试形式分笔试和口试，具体各专业差别很大。

- “Basisprüfung”的总成绩是按照“Basisprüfung Block”中各个科目的加权平均分计算得来的，也就是说即使有不及格的科目，只要加权平均分（总成绩）及格，整个“Basisprüfung”依然视为及格/通过，也就不需要进行任何补考。通过第一个学年的所有“Basisprüfung”（1个或者2个，如前文所述，根据专业有所不同）是晋入第二学年的必要条件。
- 部分科目可能会有额外的考试，或者不属于“Basisprüfung Block”而是进行单独考核，这部分考试不需要进行注册，讲师会通过邮件或课上告知的方式通知你。

参考（以下链接既适用于本科学生，又适用于硕博学生）：

- 关于考试注册：  
<https://ethz.ch/applications/teaching/en/applications/mystudies/matriculation/examinations/registration.html>
- 关于Performance Assessment: <https://ethz.ch/students/en/studies/performance-assessments.html>
- 关于考试种类：  
<https://ethz.ch/students/en/studies/performance-assessments/examination-types.html>

## IV.1.6 奖助学金和助教兼职



本章原作者：徐思婕

### 1. 奖助学金

- 国际**本科生**在完成第一个学期的修课之后可申请Solidarity Fund for Foreign Students (<https://www.ethz.ch/students/en/studies/financial/solidarity-fund.html>)。
- 国际**硕士**研究生在完成第二个学期的修课拿到一定的学分后可以申请国际学生奖学金 (<https://www.ethz.ch/students/en/studies/financial/scholarships/cost-of-living.html>)，奖金数额往往比较可观，按照以往几年经验中国人申请到的几率非常之大；

锦涛修改建议：

链接和信息有待更新，特别注意：

**International Masterstudents with a non-swiss Bachelor or ETH degree are not eligible.**

请阅读现行政策并整理更新内容

### 2. 助教兼职

## IV.2 UZH相关

- IV.2.1 关于首次学费缴纳
- IV.2.2 关于开学材料
- IV.2.3 关于学生卡
- IV.2.4 关于选课和考试

## IV.2.1 关于首次学费缴纳



本章原作者：陈雨航

2024年04月13日校对：贾楚



本章节最近校对于：2024年04月13日

UZH注册的第一步，完成学费的缴纳之后你才算正式接受了UZH的offer。到达住处安顿下来之后请立刻通过以下链接使用UZH的contact form将你的住址告诉学校

<https://www.uzh.ch/cmssl/en/studies/dates/adresses/email.html>

临时住址也没大问题，保证邮件收到时你还没有换地方住即可（寄送需要几天时间，一般不会超过一周）。

收到地址后学校会将纸质和电子版的学费账单一起发给你，纸质版需要时间送达，电子版则会直接更新在你的Application Portal上面。

然后在UZH Document一栏下就可以找到你的电子学费账单，注意别跟申请费的账单搞混了。你看到的界面可能和下图所示略有区别，毕竟我已经完成注册了

The screenshot shows the 'UZH Application Details' page. At the top, it displays the program 'MA UZH Business and Economics (RVO16)'. Below this, there's a section for 'Application Number' with the status 'Matriculated'. Under 'UZH Documents', there is a list of files:

- Rechnung Bewerbungsgebühr.pdf 25.02.2021 15:08:44
- Rechnung Semestergebühr.pdf 08.09.2021 11:50:44
- Passwortbrief.pdf 15.09.2021 07:11:53
- Pendenzbrief.pdf 03.04.2021 21:30:11
- Pendenzbrief.pdf 07.05.2021 09:17:54

At the bottom right of the document list, there are 'Preview' and 'Print' buttons.

建议有了电子账单之后直接使用其缴费，不要等纸质账单。因为不完成学费缴纳你没法获得注册证明，也就没法在Kreisburo进行注册。有了纸质账单也只是方便你少写两个字的事情。

获得账单之后你需要前往邮局缴费，也就是下图这个商标，应该很好找，满大街都是



注意缴纳学费时请携带现金，因为据以往经验，Post缴费无法使用信用卡以及国内的银联卡，而这会你的本地银行卡显然也还没办出来，因此大概率只能使用现金支付。具体数额由你的项目决定，大多数在800-1000CHF之间，具体请参考以下网址以及你申请的项目

<https://www.uzh.ch/cmssl/en/studies/application/fees.html>

## IV.2.2 关于开学材料



本章原作者：陈雨航

2024年04月13日修订：贾楚



本章节最近校对于：2024年04月13日

注：其实注册流程基本上在录取通知书上面写得一清二楚了，以下链接为学校官方的注册流程指南，但目前UZH网站处于升级过程问题比较多，各种404，有可能上不去：

<https://www.uzh.ch/cmssl/oec/en/studies/admission/matriculation.html>

另外，博士生的注册流程与下文所述基本一致，区别在于博士生的入学时间不一定在9月，如果在选课周结束之后才入学的话那么这个学期的课就选不了了，但是你这个学期的学费还是得交。

### 1. 账户信息与注册证明

学校收到你的学费之后就会向你寄送纸质的注册证明（Voucher）以及学生卡，同时也会于三天之内在系统上更新你的注册状态。届时你将会在UZH Document一栏下看到学校为你发来的包括学校邮箱、用户名以及登陆密码在内的账户信息，使用该账户即可获得UZH学生的大部分服务。

The screenshot shows the 'Application Details' section of the UZH website. At the top, there's a blue header bar with the UZH logo and a dropdown menu. Below the header, the page title is 'MA UZH Business and Economics (RVO16)'. To the right, it says 'Matriculated'. Underneath, there are three circular icons: 'General' (blue), 'Fees' (green), and 'Documents' (orange). The 'Documents' tab is selected. A section titled 'UZH Documents' lists several files:

- Rechnung Bewerbungsgebühr.pdf 25.02.2021 15:08:44
- Rechnung Semestergebühr.pdf 08.09.2021 11:50:44
- Passwortbrief.pdf 15.09.2021 07:11:53 (This file is highlighted with a green border)
- Pendenzbrief.pdf 03.04.2021 21:30:11
- Datenbestandsliste 03.05.2021 00:17:54

At the bottom right of the document list, there are 'Preview' and 'Print' buttons.

同时请留意实体邮箱中的注册证明，没有它你无法继续进行居留卡的申请流程。这玩意大致长这样：



**Universität  
Zürich**<sup>UZH</sup>

## Studienbescheinigung HS 2016

Martina Musterfrau

geboren am 10. September 1983, Matrikel Nr. 01-234-567, ist an der Universität Zürich immatrikuliert.

**Math.-naturwissenschaftliche Fakultät**

Doktoratsprogramme der MNF (PVO 2011)

Fachrichtung: Chemical and Molecular Sciences

Diese Bestätigung ist gültig bis 31. Januar 2017.

Michael Hengartner

Prof. Dr. Michael Hengartner,  
Rektor

来源：

[https://www.uzh.ch/en/studies/application/entry/registration.html#Extension\\_of\\_the\\_Residence\\_Permit](https://www.uzh.ch/en/studies/application/entry/registration.html#Extension_of_the_Residence_Permit)

注册证明一共四张，理论上你应该会在Kreisburo和移民局各用掉一张。另外由于只有纸质形式，因此只能等学校邮寄。

当然如果你比较着急的话，也可以尝试在没有收到注册证明的情况下直接使用录取通知书去Kreisburo碰碰运气，不少工作人员也会通融一下，帮你完成一些基本的手续，只要你收到注册证明之后回来补交一下就行了。当然这个不一定成功，看具体的工作人员态度。

## 2. 本科毕业学位证与CDGDC认证

这个主要是面向内地本科毕业的同学的，不一定每个大学都需要，具体请按照自己录取通知书上面的指示进行操作，此处不赘述。就是提醒一下别忘了这步。

## IV.2.3 关于学生卡



本章原作者：陈雨航

你需要一张激活的学生卡以享受食堂的优惠价（结账时需要出示有效的学生卡才能享受折扣）以及启用门禁、打印机预充值等功能。学生卡的有效期限会写在卡面上，如果没写的话就是未激活状态。

如果是未激活的话，你需要在校内的激活机器上操作一下（把卡插进去再拔出来）上面应该就会有有效期限了。激活的机器主校区大门进去左手边就有一个，非常显眼。

该操作在每个新学期缴纳完学费后都需要进行一次。

## IV.2.4 关于选课和考试



本章原作者：陈雨航

2024年04月13日校对：贾楚



本章节最近校对于：2024年04月13日

### 1. 课程注册

#### 1.1 选课网址及相关时间

在你完成学费缴纳，收到账户信息之后就可以进行课程注册了，前提是选课系统已经开放，选课系统一般会在第一个Lecture Day之前的三周开放，并在正式开学之后的三周后结束，在此期间你都可以自由地添加或取消绝大部分的课程，具体时间如下

[https://www.uzh.ch/cmssl/students/en/studyadmin/booking/fristen\\_hs.html](https://www.uzh.ch/cmssl/students/en/studyadmin/booking/fristen_hs.html)

你需要登录student portal进行选课操作：

<https://launchpad.uzh.ch/>

#### 1.2 选课流程演示

经过数轮更新之后，UZH的选课界面相比以前已经清楚许多了，不过具体的选课操作可能还是稍微有点绕，以下给大家演示一遍。

**注意以下流程对少数几种课程不适用，具体会在后面注明**

首先，如果你只是想按部就班地按着你的项目的要求完成所有必修及选修课的话，请点击” Modules of My Study Programs”

1. Study    2. Study Administration    3. Application

The screenshot shows the UZH student portal homepage. At the top, there are three main navigation tabs: "1. Study", "2. Study Administration", and "3. Application". Below these are several cards representing different study functions:

- UZH Course Catalogue**: Shows a document icon.
- Search UZH Course Catalogue**: Shows a magnifying glass icon.
- Modules of My Study Programs**: This card is highlighted with a green dashed border. It shows a person icon and a "0" indicating no new items.
- My Schedule Courses**: Shows a calendar icon and "Today".
- Noted Items & Module Booking**: Shows a person icon and "0" indicating no new items.
- My Modules**: Shows a person icon.
- My Results**: Shows a person icon.
- My Transcript of Records**: Shows a document icon and "0" indicating no new items.
- Study Progress & Graduation**: Shows a graduation cap icon.
- My Bans**: Shows a crossed-out document icon and "0" indicating no new items.
- My Documents**: Shows a document icon and "0" indicating no new items.
- OLAT**: Shows a person icon.
- MOOC**: Shows a camera icon.
- Evaluations of Teaching**: Shows a lightbulb icon.
- Study Progress / Restrictions**: For PhF-Students. Shows a person icon and "0" indicating no new items.

At the bottom left, there is a link to "2. Study Administration".

进去之后你可以看到你的主修和辅修专业，无论是主修还是辅修专业的选课操作都是一样的，我们这里以主修为例，点击其中一个专业后进入如下界面。上面的文字描述会很清楚地告诉你要毕业的话需要分别在哪些Area里面各修多少学分，具体根据专业而定。

这里假设我们想先搞定这学期的必修课，点击“Compulsory Area”之后的“Show Modules”进入必修课清单。之后你想接着加选修课的话可以回到这个界面点击其他的Area，这个界面下显示的保证都是能算进你专业毕业所需学分的选修课

The screenshot shows the "UZH Course Catalogue" page for the "Management and Economics" study program. At the top, there is a breadcrumb trail: "Home / Study program Management and Economics". On the right, there are links for "Spring Semester 2023" and a help icon. Below the header, there are tabs for "Description", "Modules", "Requirements", "Organization", and "Component".

Under the "Description" tab, there is general information about the program, program outcomes, languages of instruction, and career prospects. The "Languages of Instruction" section specifies English.

Under the "MODULES" tab, there are two categories listed:

- M: Compulsory area: Management and Economics**: This category is highlighted with a green border. There is a "Show Modules" button next to it.
- M: Core elective area: Accounting, Auditing and Governance**: There is a "Show Modules" button next to it.

At the bottom right of the module list, there is a link "Show all modules".

点击“Show Modules”后就可以看到该Area下这学期开放的课程列表，你可以点击课程名称查看该课程的细节，比如上课和考试时间、课程内容、教授信息、课程前置知识要求等等。觉得自己这学期想

上这门课的话就点击右边的五角星按钮标记该课程，相当于把这门课塞进了你的购物车。

这里我们假设我们要上Empirical Methods这门必修课

The screenshot shows the UZH Course Catalogue interface for the Spring Semester 2023. On the left, there's a sidebar with navigation links like 'Home / Study program Management and Economics' and 'Description'. The main content area is titled 'M: Compulsory area: Management and Economics' and lists 'Modules (4)'. The 'Required Modules' section includes:

Module	Short module	Category	ECTS	Note
Advanced Microeconomics I (L+E)	03SM22MO0012	Course	6	
Empirical Methods (L+E)	03SM22MO0010	Lecture with Practical Exercises	6	
ME2: The Economics of Innovation (L+E)	03SM22MO0002	Course	6	
ME3: Organizational Economics (L+E)	03SM22MO0003	Lecture with Practical Exercises	6	

The 'Empirical Methods (L+E)' row has a green rectangular box around it, and the star icon is also highlighted with a green box.

重复上述操作直到你觉得这学期的课已经够多了（30学分左右一般是一个比较理想的状态，当然少选或者多选几分也没什么问题，系统对此并没有限制）。这个时候就该去清空你的选课购物车了，前往“Noted Items & Module Booking”界面。

The screenshot shows the UZH student dashboard. At the top, there are navigation links: 'UZH Home ▾', '1. Study', '2. Study Administration', and '3. Application'. The main area is a grid of cards:

UZH Course Catalogue	Search UZH Course Catalogue	Modules of My Study Programs	My Schedule Courses	Noted Items & Module Booking	My Modules	My Results
			0	1 Noted OLAT		
My Transcript of Records	Study Progress & Graduation	My Bans	My Documents	MOOC	Evaluations of Teaching	
0 New		0 New	0 New			
Study Progress / Restrictions For PhF-Students						

The 'Noted Items & Module Booking' card is highlighted with a green box. Below it, the text 'OLAT' is visible.

这里你可以看到之前自己加了标记（加入购物车）的所有课程，在决定要上的课程后面点击Booking Module之后就算选课成功了，这张图片里面由于此时选课系统尚未开放，因此没有这个按钮。

Search notes for modules, courses and instructors



To book modules, add them to the watch list. You can add modules to the watch list in the apps UZH VVZ, Search UZH VVZ or Modules of My Study Programs.

### Note Entries

Delete All Noted Items

Module

Course

Spring Semester 2023

#### Re-examination Empirical Methods (22MO0010)

Category: Examination

Times: 3.4.: 10:00-12:00

Room: KOL-G-220

Instructors: Gregory S. Crawford



最终你注册成功的课程都会在“*My Modules*”里面显示，如果你之后改变主意想要取消课程的话，也是在这个部分里面操作（很简单，点个取消就行，这里不赘述）注意选课系统开放的Deadline即可

1. Study    2. Study Administration    3. Application

UZH Course Catalogue



Search UZH Course Catalogue



Modules of My Study Programs



My Schedule Courses



Today

Noted Items & Module Booking



1

My Modules



My Results



My Transcript of Records



New

Study Progress & Graduation



My Bans



My Documents



New

OLAT



MOOC



Evaluations of Teaching



Study Progress / Restrictions  
For PhF-Students



New

2. Study Administration

如果你想拓展一下自己的知识面，或者将来有转专业的计划，想要学习一些专业之外的课程的话。你需要进入Course Catalogue或者Search界面，前者用于在你没有明确目标时浏览各个专业的课程时使用，后者用于你知道某节课的具体名称后进行具体的检索。这两个界面内的课程都没有经过筛选，你可以看到包括你的专业课在内的一切可选课程。找到课程之后操作和上面一样，也是点五角星加入购物车然后Book，这里不重复了。

1. Study    2. Study Administration    3. Application

The screenshot shows the UZH Study Administration homepage with a grid of modules:

- UZH Course Catalogue**: My Transcript of Records (New: 0)
- Search UZH Course Catalogue**: Study Progress & Graduation (New: 0)
- Modules of My Study Programs**: My Bans (New: 0)
- My Schedule Courses**: Today (0)
- Noted Items & Module Booking**: Noted (1)
- My Modules**: OLAT (New: 0)
- My Results**: MOOC (New: 0)
- Evaluations of Teaching**: Evaluations of Teaching (New: 0)
- Study Progress / Restrictions**: For PhF-Students (New: 0)

Below the grid, it says "2. Study Administration".

## ！注意：Seminar！

大部分的UZH课程都没有Quota，也就是说基本不存在抢课抢不到的情况。但有一种课程例外，那就是Seminar。无论你是哪个专业都需要修够一定学分（选修范围内9或12分，根据专业而定）的Seminar之后才能毕业。

Seminar算是UZH学生最头大的一种课程，其一般为小班式的讨论课，内容以案例分析和实际操作为主，它的特殊之处在于极其严格的人数限制，大多数Seminar只有15~25人左右的限额，搜索和注册Seminar的流程和上述其他课程一样，但注册完成Seminar并不意味着你获取了Seminar的名额。

在Seminar的课程描述界面，你往往可以看见教授对申请这门Seminar的同学所布置的一些任务，内容可能包括但不限于：提交成绩单和已学课程列表，撰写动机信，上传简历，就某个话题准备一篇小论文等等。只有在完成这些任务，并得到来自教授的邮件确认之后，才算正式获准加入这个Seminar。

如果教授没有同意你的申请，请及时在My Modules界面里把这门课cancel掉，否则在学期结束之后你会自动挂掉这门课。

另外值得一提的一点是Seminar的申请主要由教授个人决定，不受系统限制，因此其申请时间段一般远早于正式的选课阶段，有很多热门的Seminar甚至在选课阶段还没开始的时候就已经满了。因此想要保证选择的数量的话，最好在选课阶段开始前一个月乃至两个月之前就开始准备Seminar的申请（Seminar课程信息界面一般都会注明申请的时间段，每个Seminar各不相同）。换句话说如果你是9月份刚入学的新生的话，等你完成注册时第一个学期的Seminar注定已经有好多申请不了了。这个没

什么办法，只能在后续学期尽早尽快申请，不过好在大多数专业也就要求9分的Seminar，两到三门课的水平，两年时间里拿到这两三门课的名额也不算什么难事。

## 2. 选课注意事项

- 如果不想上某节课了一定要记得把它取消掉，否则这门课期末会自动挂科。就算你只是想去旁听一下也要取消，UZH大部分课堂并不会管来上课的是不是注册了这门课的学生。
- 和ETH不同，UZH的期末考试并不需要额外注册，你注册了课程的同时也会自动帮你注册期末考试（如果有的话）。因此请在选课时注意所选课程的期末考试时间是否有冲突。如果课程时间冲突的话还可以通过看录播/自学等方法弥补；考试时间冲突的话就没办法解决了，除非你会分身术。
- 如果你不会德语，选择选修课时务必注意课程的教学语言，部分选修课会以纯德语形式教学。
- 在2022年的制度更新之后，同一门专业必修课你只有两次尝试的机会，第一次挂了之后的补考也算一次。也就是说如果你挂了一门必修课，然后补考又挂了的话，那就只有退学和转专业两条路了。因此请认真对待必修课，必要时少选其他课程以优先保证必修课尽早完成。不过也不用因此过于紧张，大部分专业必修课通过率都比较高。
- 德语课以及其他语言课程的申请系统是独立于常规课程的，具体请参考以下网址  
<https://www.uzh.ch/cmssl/sprachenzentrum/en/Sprachkurse.html>  
顺便提一嘴，德语课也是名额限制的，而且非常不好抢，基本开放出来没过多久就没了。
- 关于哪些课比较好值得选，前几年还有个叫Bestande的APP上面会有详细的各课程往年通过率和学生对课程的细心评价（以及各种对教授和助教的亲切问候）。然而该软件2022年下旬开始由于开发者个人原因停止维护，已经不再更新了。最近有一个新的APP叫做Matricula。是在苹果APP store可以直接搜到的。里面有部分课的评分和评价，可以作为选课的参考



- 在选课时，同学们应该仔细阅读并了解学校关于学分分配的相关规章制度。不同学院对学分的要求可能有所差异，大家可以访问各自学院的官方网站进行查询。每个专业都有其特定的模块要求，比如Faculty of Business, Economics and Informatics，对Compulsory modules、Core elective modules、Elective modules的学分要求是不一样的。请大家务必熟悉自己专业的规定，以避免选错课程。因为曾有同学选了许多最终不被认可的课程，导致修读的课程白费。

## IV.3 在瑞职业发展



本章节内容在逐渐完善中，如想分享相关资源或参与编辑，欢迎邮件联系：

[dep.pr@acssz.org](mailto:dep.pr@acssz.org)，万分感谢

学联公关部 2024年4月

- IV.3.1 在瑞实习
- IV.3.2 在瑞就业
- IV.3.3 在瑞创业

## IV.3.1 在瑞实习



本章节内容在逐渐完善中，如想分享相关资源或参与编辑，欢迎邮件联系：

[dep.pr@acssz.org](mailto:dep.pr@acssz.org)，万分感谢

学联公关部 2024年4月

## IV.3.2 在瑞就业

 本章节内容在逐渐完善中，如想分享相关资源或参与编辑，欢迎邮件联系：  
[dep.pr@acssz.org](mailto:dep.pr@acssz.org)，万分感谢

学联公关部 2024年4月

### 1. 签证

### 2. 语言

### 3. 在哪里找工作（实习）

## IV.3.3 在瑞创业



本章节内容在逐渐完善中，如想分享相关资源或参与编辑，欢迎邮件联系：

[dep.pr@acssz.org](mailto:dep.pr@acssz.org)，万分感谢

学联公关部 2024年4月

# V. 结语 & 学联服务

- V.1 关于学联
- V.2 学联福利汇总
- V.3 结语

# V.1 关于学联

## 1. 关于学联

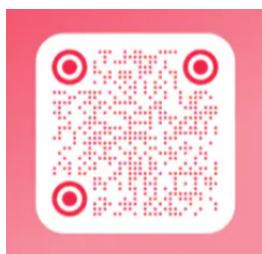
苏黎世中国学生学者联合会（简称“苏黎世学联”，下简称“学联”）成立于1986年，是由中国驻瑞士大使馆和中国驻苏黎世总领馆引导的在苏中国学生的自治组织，致力于自我服务、自我管理以及自我教育。学联是在苏黎世独立、主动开展学生工作的关键团体，为在苏中国学生学者（包括但不限于本科、硕士、博士、博后及访问学者）与大使馆、总领馆之间建立沟通的桥梁；同时，它还是与兄弟学联、在苏各类协会及其他相关组织发展友好关系和合作的纽带。

## 2. 学联官方渠道

- 学联官网：<https://www.acssz.org/>
- 学联论坛：<https://forum.acssz.org/>
- 学联微信公众号：



- 学联小红书：



- 学联B站账号：苏黎世学联ACSSZ
- 学联邮箱：[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)

## 3. 学联对外微信群聊



注明来意，联系以下任一微信进群：

(5位同学都很nice，不需要都集中到第一位同学那里哦)

*YAN\_YU\_JUN*

*josef5838*

*lipse\_flora*

*kuayue4861*

*arch\_chaoyu*

- 新生总群
- 租房交流群
- Intermezzo租房群
- 活动信息群
- 二手交易群

## 4. 加入我们

如你希望成为我们的一员，欢迎关注我们每年9月的招新公告。

## V.2 学联福利汇总

### 1. 电子学联卡

微信搜索小程序“苏苏学联卡”，按要求填写信息并上传材料即可办理。



材料审核通过后，在学联合作商家处出示该卡即可享折扣优惠，具体可在小程序内查看。

### 2. 学联专属SIM卡折扣：Sunrise & LEBARA

业务介绍：[《一文读懂瑞士电话卡+学联Sunrise YOL福利》](#)



学联专属YOL开卡预约



长按图片扫描二维码立刻参与

### 3. 学联专属保险折扣：Swisscare

业务介绍：《瑞士健康保险+Swisscare学联专属折扣》

学联专属办理链接：<https://forms.swisscare.com/#/hmie?group=3018>

The Swisscare logo consists of the word "swisscare" in a bold, lowercase, purple sans-serif font. A small teal dot is positioned above the letter 'i'.

### 4. 学联租房合作伙伴：Intermezzo

业务介绍：《新生租房篇+学联伙伴Intermezzo租房公司》



## V.3 结语

首先，我们谨向所有参与本《手册》编辑的同学、为本《手册》的内容提出宝贵意见或建议的同学、以及一直以来对我们的工作给予支持的同学表示最诚挚的谢意！

尽管我们在有限时间内已尽最大努力搜集、整理并提供准确、丰富、全面的信息，但仍无法完全避免出现遗漏、错误与疏忽。为此，如对本《手册》有任何修改意见/建议，欢迎随时向[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)反馈或在《手册》评论区中提出；同时，欢迎随时在群聊中分享相关经验。

一部《手册》，既汇集前人经验，亦不断地更新和向前。在未来，这条知识的接力棒将需要新的双手去承接：如果你想参与2025年的手册编辑修订，欢迎随时随地、轻松无约束地通过[info@acssz.org](mailto:info@acssz.org)和我们聊一聊。

感谢你的理解与支持，期待在九月初秋的苏黎世——与你相见，bis dann! 😊

苏黎世中国学生学者联合会

2024年4月

---

本《苏黎世留学手册》由苏黎世中国学生学者联合会组织编写、发布。

### 2023年3月-8月编写：

杨锦涛、徐思婕、赵逸飞、杜超瑜、陈雨航、李圆、杨晨宇、王尊、张家萌、任逍遥、俞玥、田竹全、范梦瑶、凌晞、李许雯佳、张堃、于之赫、江睿恒、李敬淇、陈小雨、陈庆瑄、彭雅莹、岳妮、李欣怡等

### 2024年4月集中修订：

赵逸飞、于之赫、徐思婕、陈雨航、俞玥、杨锦涛、崔璨、李敬淇、王荣舜、李宜珊、张子石、贾楚、杜超瑜、杨晨宇、张心笛、凌晞、曹臻心、王尊、高源、黄相阁等

### 技术保障：

刘子森、陈小雨、张逸睿、崔玺萌、杨锦涛等

(以上名单排名不分先后)

